நவம்பர் '90

விலை ரூ. 5/-

MANGAYAR MALAR

மங்கையர் மலர்



அன்பு ரவியின் முதல் சைக்கிள் சாதனை.



உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு ஒரு விருந்து!

வீட்டில் அனைவருக்கும் ஒரே மகிழ்ச்சி. ஏனெனில் இந்த சின்ன சின்ன வெற்றியினால் ஒவ்வொரு முறையும் புதிய ருசி குலாப் ஜாமூன் கிடைக்குமல்லவா!

புதிய ருசி இன்ஸ்டென்ட் குலாப் ஜாமூன்மிக்ஸ் கொண்டு நீங்கள் இனி அற்புதமான குலாப் ஜாமூன்களை வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம். நினைத்தாலே வாயில் நீர் ஊறும் ருசி ஜாமூன்கள் தரமான மூலப்பொருள்கள் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டவை. இனி நீங்கள் எப்பொழுது விருந்துக்கு தயாரோ அக்கணமே ருசியும் தயார். என்ன! இனி அடுத்த கொண்டாட்டத்திற்கு நீங்கள் தயாரா?



புதிய
Ruchi



இன்ஸ்டன்ட் குலாப் ஜாமூன் மிக்ஸ்.

ருசி — இந்த சுவைக்கு இணையேதுமில்லை.

SHYAM GROUP
ENTREPRENEURS WITH VISION

ருசி ஊறுகாய்
தயாரிப்பவர்களிடமிருந்து

everest m/25/90

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

* என் அண்ணாவிற்குப் பெண் பார்க்கப் போய்விட்டு, "ஊருக்குப் போய் லெட்டர் போடுகிறோம்" என்ற சம்பிரதாயச் சொல்லை அதன் விபரீதம் தெரியாமல் சொல்லிவிட்டு ஊருக்கு வந்து "'பெண்ணைப் பிடித்திருக்கிறது. மற்றவற்றைப் பேச நேரில் வாருங்கள்" என்று லெட்டர் போட்டோம். லெட்டர் போய்ச் சேரவில்லை. மறுமுனையில் பெண்ணின் தகப்பனாருக்கு ஏன் லெட்டர் கூடப் போடவில்லை என்ற தவிப்பு. 30 நாட்கள் ஆயிற்று. அவர் அனுபவப் பழம். நேரில் தான் போய்க் கேட்போமே என்று வந்தார். அந்தப் பெண்ணே என் மன்னி ஆனார். தபாலை நம்பி அனுபவமில்லாத பெரியவராக இருந்தால் திருமணமே ஆகி இராதே!

கம்பரசம்பேட்டை, என். பாலு.

* 'தாமதமாகும் தபால்கள்' — கட்டுரை கண்டேன்! தாமதமாவதற்குக் கூறப்பட்ட காரணங்கள், நகைக்க வைத்தன. தாமதத்தைத் தவிர்க்க 'கடிதத்தைச் சில நாட்களுக்கு முன்பாகவே எழுதலாம்' என்று கூறியிருக்கும் யோசனை, பயங்கரச் சிரிப்பை வரவழைத்தது. கூடவே கோபத்தையும் ஏற்படுத்தியது!

மதுரையில் உள்ளூர் தபால்கள் கூட இரண்டு நாட்கள் கழித்தே கிடைக்கிறது. மேலும், சென்னையிலிருந்து வரும் பத்திரிகைகள் (வார இதழ், மாத இதழ்) பல வந்து சேர்வதே இல்லை. இதையெல்லாம் பார்க்கும் போது... தபால் இலாகாவைத் தனியார் வசமே ஒப்படைத்து விடலாம் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

மதுரை — 1, கே. வேல்சாமி.

* 'பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபாவின் வண்ணப்படத்தையும், அவரது அருள் மொழிகளையும் தனியே எடுத்துக் கொள்ளும் பொருட்டு பிரத்தியேகமாக நடுப்பக்

தீபாவளிப் பரிசுக்கு நன்றி!

கத்தில் வெளியிட்டமைக்கு மிக்க நன்றி...!

குத்தாலம், அபிதா.

* பாபாவின் அமுத உரைகள் ஒவ்வொரு பெண்ணும் (பாதுகாத்து) கடைப்பிடிக்க வேண்டியன. இதுவே சிறந்த தீபாவளிப் பரிசு. தனி நன்றி!

சிவதாபுரம், பி. ஏ. இராஜேஸ்வரி.

* "ஃப்ரூட் ஸாலட்" தகவல்கள் ஏழும் அற்புதம்; விதம் விதம்; ஃபைன் டேஸ்ட்; நல்ல சேகரம்.

தஞ்சாவூர், என். சாந்தா.

* வாழ்வில் இழப்புகள் தவிர்க்க முடியாதவை. அதற்காக மனச்சோர்வு கொண்டு நம்மை நாமே இழந்து விடக் கூடாது. ஒன்றின் இழப்பு மற்றொன்றைப் பெறுதலுக்கான தொடக்கம் என்ற நம்பிக்கை கொண்டு விடாமுயற்சியுடன் 'வாழ நினைத்தால்' வாழலாம்; 'உண்மைக் கதை' கட்டுரை ஒரு நல்ல "சுய முன்னேற்றக்" கட்டுரை.

விருத்தாசலம், டி. மஞ்சுளா துரை.

* தீபாவளி ஸ்பெஷல்' கமலா ஜானகிராமன் அவர்களின், 'பட்சணங்கள் செய்யும் முறை' தெரிந்து கொண்டேன். படிக்கும் போதே சுவையாக இனித்தது. பட்டாசு வெடிக்கப் பத்து கட்டளைகள்' கட்டுரையை முன்னெச்சரிக்கையாக வெளியிட்டமைக்குப் பாராட்டுக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நன்றி.

ஆலம்பூண்டி. விசாலாட்சி வெங்கட்ராமன்.

* "'அனுசரித்துப்போ' சிறுகதைபுதிதாகக் குடித்தனம் செய்யவிருக்கும் எல்லாத் தம்பதிகளும் அவசியம் படிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும்."

திருச்சி — 1, சுஜாதா சம்பத்.

* "ஒரு சிரிப்பின் முடிவில்" — சிறுகதை என்பதைவிட 'நீதிக்கதை' என்று சொல்வதே பொருத்தமாகும். கூழுக்கும் ஆசை, மீசைக்கும் ஆசை என்று நினைக்கும், கீதா போன்றோர் இன்றைய ஜன சமுதாயத்தில் அதிகம் பேர் உலாவுகின்றனர். இக்கதையைப் படித்துச் சிந்திக்க வேண்டியது பெண்கள் மட்டுமல்ல — ஆண்களும்தான்!

மதுரை — 1, பிரபாகர் ப்ரியன்.

குமாரி வசுப்ரதா

அட்டையில்... குமாரி வசுப்ரதா பராசரன் வளரும் நடனக் கலைஞர். சிதம்பரம் நாட்டியாஞ்சலி, இளைஞர்கள் கலைவிழா, புகழ்பெற்ற சபாக்கள், பம்பாய் போன்ற பல ஊர்களில் நடனம் ஆடியுள்ளார். இவருடைய குரு திருமதி கே. ஜே. சரஸா. ஓவியம், கோலம், சமையல், இண்டீரியர் டெகரேஷன் இத்தனையிலும் தேர்ச்சி பெற்றிருக்கிறார். தன்னுடைய இத்தனை வெற்றிக்கும் தன்னுடைய தாயார் திருமதி சரோஜா பராசரன்தான் காரணம் என்கிறார் வசுப்ரதா.

வண்ணப்படம்: உத்ரா.



தேனே,

அன்பு
சுதந்திரத்திற்குத் தடையென்று
சொன்னது யார் சகோதரி?

நாயின் குரைப்பும்
பேயின் ஓலமும்
புலியின் உறுமலும்
சிங்கச் சீறலும்
உனக்குள்ளிருந்து
ஒலிபரப்பாவது ஏனடி?

திருமணத்திற்கு முன்
உன் பேச்சு
தேன்போல்
இன்று
தேள்போல்...!

நீ
பத்து மாதம் சுமந்த
பத்தரை மாற்றுப் பொன்
உன் சூட்டு மொழிகளால்
உருகுவதைப் பார்.

சுற்றியுள்ளவர்கள்
சுருங்குவதைப் பார்.

கட்டியவன் நெஞ்சம்
கசங்குவதைப் பார்.

வீட்டின் சுவர்களில்
கசப்பு வழிவதைப் பார்.

அக்கம் பக்கத்துச் சன்னல்களில்
கேலிக்கண்களின்
தோரணங்களைப் பாரடி பார்!

எரிபொறி பறக்கும் கண்கள்;
கோபக்கோடுகளால்
கிழடுதட்டிய முகம்
நீதானா இது?
வீட்டில் வேலையா செய்கிறாய்
வேலையெனும் பெயரில்
விசித்திர சப்தங்கள்;
உனக்குள்
பொடி பொடிக்கும் பொருமல்கள்.
என்ன சொல்வாய் என்று தெரியும்.

வீட்டில்... வெளியில்...
உழைத்துழைத்து
ரத்தஞ்சுண்டியதாய்ச்

திரும்பிப் பார்!

சத்தம் போடுவாய்.
ஒரு வேலைக்கும்
ஒத்துழையாச் சடங்கள்
என்று
உடனிருப்போரை ஏசுவாய்.

நாத்தியால் வீடு
நரகமானதென்பாய்.

உன் கணவன்
தாமரை மலரிலாவது
மான் வயிற்றிலாவது



பிறந்திருக்கலாகாதா?
மாமியார் என்ற ஜீவன்
தேவையா என்பாய்!

காலி மனை வாங்கவும்
விதியில்லா
வெறு மனிதன் என்றுன்
வீட்டுக்காரனை ஏசுவாய்.

அலுவலகத் தோழி போல்
அன்றாடம் 'பட்டு'
கட்டமுடியவில்லையென்று
அவலிப்பாய்!

உன்
பிறந்த வீட்டோடு

வடிகாலாவதெல்லாம்
உன்
பிள்ளைக்கனியமுதுகளின்
பிஞ்சு முதுகுகள்தான்.

அகராதியிலிருந்து
நாடு கடத்தப்பட்ட வார்த்தைகளால்
காரணமில்லாமல்
உன்
கண்மணிகளை அர்ச்சிப்பாய்.

ஆனால் கண்ணே

ஆராய்ந்து பார்.
உன் கவலையின்
அடி முடி தேடு.

ஓர்கேட்டுச் சித்திரவதையா?
சீறு!

புகுந்தவீட்டில்
கொத்தடிமைத்தனமா?
நீ
கத்தியெடுத்தாலும் சரி என்பேன்.

எவர் கைச் செங்கோலேனும்
உன் முதுகில் பிரம்பாக நினைத்தால்
பொங்கி எழு.

உன்
ஆற்றல் அழிக்கப்பட்டால்

பொன்மணி வைரமுத்து

நீவிழி நிற.

ஊதுவத்தி, சந்தனம்,
கற்பூரம், கற்பகம் என்று
ஒருவரும் உவமை சொல்ல
இடந்தராதே.
எச்சரிக்கையாயிரு.
ஆனால் இதில் எதுவுமில்லையென்றால்
குறை உன்னிடம்தான்.
கொஞ்சம் யோசி.

பொருளாதாரத்தைப்
பூர்த்தி செய்யத்தான் நீ
அலுவலகக் கிளியானாய்.

பணிகளின் சுமையா?
பங்கிட்டுக் கொடு.
நிர்வாகம், நிதி நீமேற்கொள்

வாழ்வை —
வெறுத்தால் வெளியேவா;
சம்மதமென்றால் சந்தோஷப்படு.

குழந்தைகள் உன் சொர்க்கங்கள்... அவை
முகஞ்சுருங்கலாகாது.

அலுவலகத்தில்
அந்நிய அதிகாரிக்கு
கைகட்டிச் சேவகம்
கணவனுக்கொரு பணியென்றால்
அடிமைத்தனமா?

அன்பு காட்டு;
குடும்பத்தை நேசி.
அன்பு
சுதந்திரத்தை அறுக்கும்
அரிவாள் இல்லை.

கடமையைச் சுமையென்று
சடுகடுக்கலாகாது.

எத்தனை உழைத்துக்
களைத்தாலும் என் செல்வமே!
உன் இல்லறம்
இனியதொரு சோலை... மறவாதே.
வாழப் போவது
எத்தனை காலமடி?!

அன்பை
இந்தக்
கணிப்பொறி யுகத்தில்
காணாமல் போட்டு விடாதே.

நேற்றுவரை நீ தனி மரம்,
இன்று தோட்டம்.

கல்யாணம் செய்து கொண்ட பெண்ணே!
குடும்பத்திற்காக நீ
உன்னை அழித்து உரமாக்க வேண்டாம்.
உன் அன்பெனும் அமுதை
வரமாக்கினால் போதும்!

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள் : காரம்   **கடைசி தேதி : 15.11.'10**

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல்
குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன்.
இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப்
பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும்
வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே,
உங்கள் குழந்தைப்பற்றிய கவலையா,
அவனுக்கு ஆங்கிலம் நன்கு தெரிகிறது
ஆனால், ஏனோ சரளமாகப் பேச வருவதில்லை–
பேசும்போது தடை, தயக்கம்
இதோ உத்தரவாதமான–
குறுகிய பாடத்திட்டம்–
அவனுக்குப்பிரியமான
கபில்தேவ் பரிந்துரை
செய்யும் கோர்ஸ்–

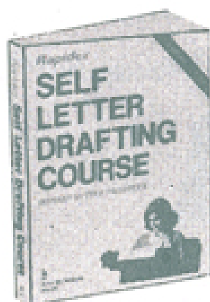
ரெபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்



பெரிய சைஸ்
400 க்கு மேற்பட்ட
பக்கங்கள்
விலை ரூ. 36/-
அஞ்சல் கட்டணம் ரூ. 6/-

"பேச்சுமொழி ஆங்கிலம்பயின்றிட
இது உண்மையிலேயே நல்லபுத்தகம்"
-கபில்தேவ்

ரெபிடெக்ஸ் ஸெல்ஃப் லெட்டர் டிராப்டிங் கோர்ஸ்



விலை:
ரூ. 40/-
அஞ்சல்
கட்டணம்:
ரூ. 6/-

கடிதம் வரைதல் சிறுபிள்ளை விலையாட்டல்ல ஆனால்நாங் கள் இக்கலையை அந்த அளவுக்கு எளிதாக்கியுள்ளோம் உங்களுக்காக. நீங்கள் நண்பருக்கு எழுதினாலும் சரி நிறுவனத்துக்கு எழுதினாலும் சரி–இந்தக் கோர்ஸ் உங்களுக்கு கை கொடுக்கும்.

மற்ற புத்தகங்கள் தயார்–கடிதங்களை காப்பியடிக்க மட்டும் கற்பிக்கையில், இந்த நூல் விருப்பமான கடிதத்தை சுயமாக வரைய உங்களைத் தயார்படுத்துகிறது.

இதன் சிறப்புத்தன்மை

- ஏராளமான வாக்கியங்கள்–சொற்றொடர்கள்.
- தேவையான வாக்கியங்களை டிக்' செய்து கொள்ளுங்கள்.
- அவற்றை உடனடியாக தொகுத்து எழுதுங்கள்.



AVAILABLE AT leading bookshops, A.H. Wheeler's and Higginbothams Railway Book stalls throughout India or if not available ask by V.P.P. from:—

PUSTAK MAHAL Khari Baoli, Delhi-110006.
Show Room: 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi-110002. Ph.: 3268292—93

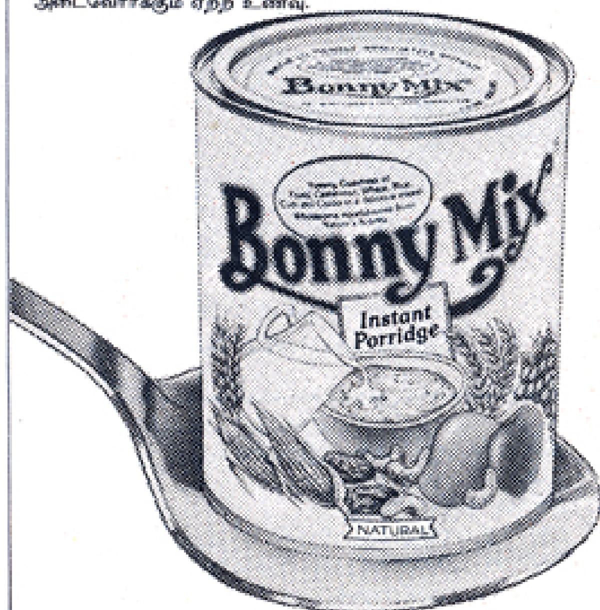
VAN PM 5 90

பானி மிக்ஸ்ⓣ

உடனடியாகத் தயாரிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ்.

தானியங்கள், பழங்கள், முந்திரி கலந்த ஆகாரம்.

பானி மிக்ஸ் கோதுமை, சோளம், அரிசி, மாம்பழம், ஆப்பிள், பேரிச்சை, திராட்சை மற்றும் முந்திரி போன்றவையிலான ஊட்டமிகு, எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ் ஆகாரம். குடும்பத்தினருக்கு காலைச் சிற்றுண்டிக்கும் மாலையில் பள்ளி அல்லது அலுவலக வேலைகளுக்குப் பின் அளிக்கவும் உகந்தது. முதியோருக்கும் நோயிலிருந்து குணம் அடைவோர்க்கும் ஏற்ற உணவு.



நிமிடங்களில் தயார்

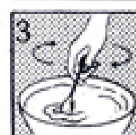
பானி மிக்ஸை விரைவாகவும், எளிதாகவும் தயாரிக்கலாம்.



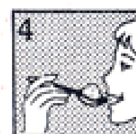
கிண்ணத்தில் தேவையான பானி மிக்ஸை எடுக்கவும்.



அதோடு முன்னமே கொதித்த பாலை போதுமான அளவு மெதுவாகச் சேர்க்கவும்.



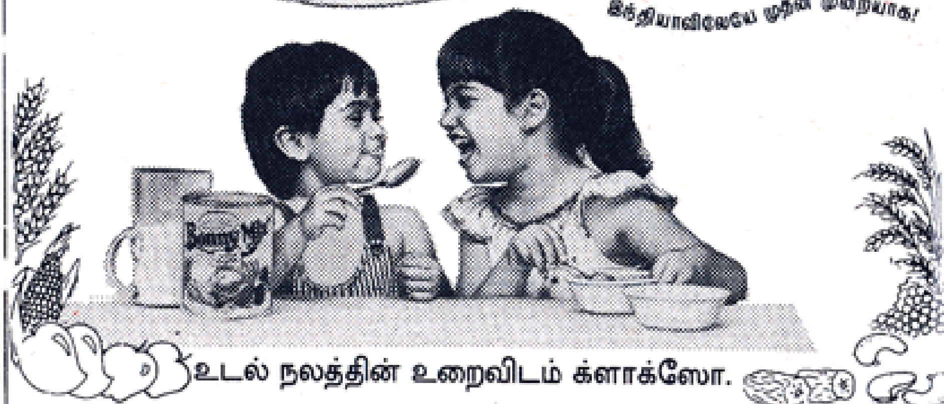
மிருதுவான கிரீம் போன்ற பாரிட்ஜ் ஆகாரம் பெற மெதுவாகக் கலக்கவும்.



சுவையான ஒவ்வொரு ஸ்பூன் பாரிட்ஜ் உணவையும் உங்கள் குடும்பத்தினர் சுவைத்து மகிழ்வார்கள்.

பானி மிக்ஸ்ⓣ

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக!



உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ.

GL/2/88-R-TAM

குழந்தைகள் மலர்



நான் மலரம்மா பேசறேன். இந்தத் தடவை உங்களுக்காக அதிகப் பக்கங்கள் ஒதுக்க முடியலை. சேர்த்து வைத்து அடுத்த மாதம் நிறைய படிக்கலாம். 'நான் மிகவும் விரும்பும்....' தலைப்பில் குழந்தைகள் நல்லா வரைந்து அனுப்பினாங்க.

முதல் பரிசு — ஞா. பார்த்தசாரதி, சென்னை — 112.

இரண்டாம் பரிசு — ஆர். ஹரிணி, சென்னை — 83.

மூன்றாம் பரிசு — ஜே. ஜெயந்தி, திருச்சி — 16.

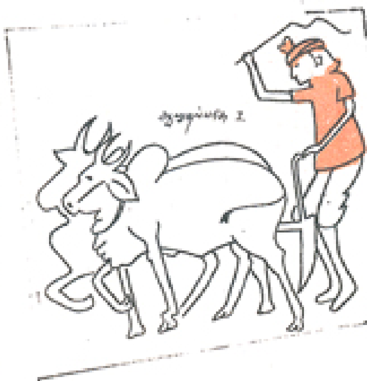














வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்குத் தேவை காம்ப்ளான்



ஏனெனில், காம்ப்ளான், குழந்தைகளுக்கு அன்றாடம் தேவைப்படும் அத்யாவசிய ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது.

குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் பருவம் சாதாரணமாக 15 அல்லது 16 வயதிலே நிறைவு பெறுகிறது. இந்த வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையான ஊட்டச்சத்து, புரதமாகும். ஆகவே, உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இப்போது காம்ப்ளான் மிகமிக அவசியம். புரதச் சத்துக்களிலேயே தலைசிறந்த பால்-புரதம் (20%) கொண்டது காம்ப்ளான். மேலும் 22 ஆதார உணவுச்சத்துக்களும் காம்ப்ளானில் உள்ளன.

குழந்தைகள் ஆசையோடு கேட்டு அருந்தும் சுவைகளில் கிடைக்கிறது காம்ப்ளான்.



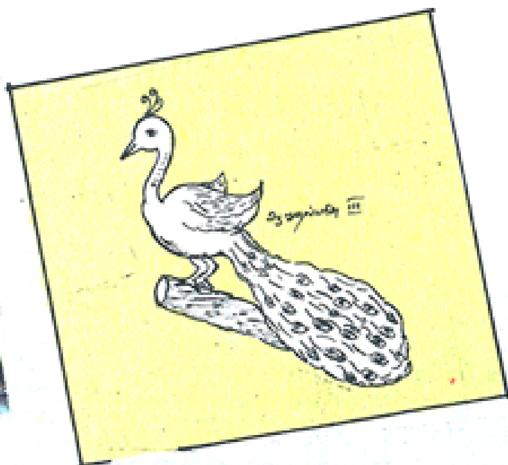
23
மூலாதார
சத்துணவுகள்
திட்டமிட்ட விகிதங்களில்
பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை

காம்ப்ளான்®

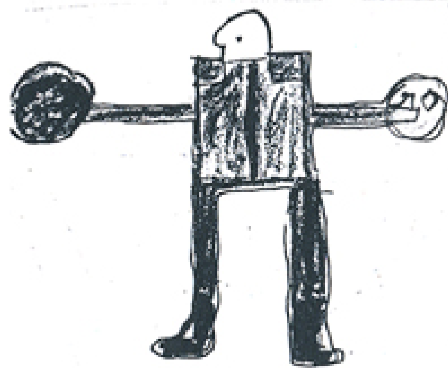
GX/62/203 TAM

திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு











மற்றவர்கள் —

என். வித்யாசங்கர், கோபி செட்டிப்பாளையம்.

ஸ்ரீபதி — திருச்சி — 6.

ஆர். உமா சங்கர், ஆம்பூர்.

ஆர். சாய்தன் கவுர், மதுரை.

இதில் சிலபேர்தான் அவரவர்களுடைய புகைப்படங்களை அனுப்பி இருக்காங்க. படம் வரைந்து அனுப்பும்எல்லோருமே அனுப்புங்களேன்...

அடுத்த தலைப்பு...

எங்கள் பள்ளி...

அருள் தரும் ஆஞ்சநேயர்

பெங்களூரிலிருந்து திரு. விஜயம் கிருஷ்ணமூர்த்தி ஞானாக்ஷி ஸ்ரீ இராஜ இராஜேஸ்வரியின் பெருமைகளைக் கூறிய போது 'அவளின்' பெருமைகளை நவராத்திரி சிறப்பிதழில் எழுதினோம். அதைப் படித்த ஸ்ரீநிவாஸன் என்ற பெங்களூர் வாசகர் நமக்குக் கடிதம் எழுதியிருந்தார் —

'பெங்களூரில் பிரத்யக்ஷமாக வரம் கொடுக்கும் ஒரு ஸ்வாமி உண்டு. மகாலக்ஷ்மிபுரத்திலுள்ள ஸ்ரீ பிரசன்ன வீர ஆஞ்சனேய ஸ்வாமிதான் அது. வந்து பாருங்களேன்' என்று. போனோம்.

சிறிய குன்று. இங்கேயிருந்து பார்த்தால், கையில் சஞ்சீவி பர்வதத்துடன் நிற்கும் வீர ஆஞ்சனேயர், 22 அடி உயரத்தில்! கீழேயிருந்து பார்த்தாலே தெரியும் திவ்யதரிசனம். படியேறிப் போனோம். அந்த பிரம்மாண்ட உருவத்தைப் பார்க்கும் போது மலைக்கிறது. என்ன கம்பீரம்!

"இந்தக் கோயிலை இப்படி உருவாக்க நாங்கள் பட்டபாடு கொஞ்ச நஞ்சமில்லை" என்கிறார் இதன் கௌரவச் செயலாளர் கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ்.



* கோயிலின்...



* பல்வேறு

முதலில் ஒரு சிறிய குன்றில் ஒரு பாறையாகத்தான் இருந்ததால் மைசூர் திவான் பகதூர் படைகள் இந்தக் கல்லை, துப்பாக்கிச் சுடும்பயிற்சிக்கு இலக்காக வைத்திருந்தனராம். ஆனாலும் ஒவ்வொரு முறை சுடும் போதும், ஏதோவொரு ஒளி தோன்றி மறைந்ததாம். இதைக் கேள்விப்பட்ட திவான்பகதூர், 'இது ஏதோ தெய்வீகக் கல்லாக இருக்கிறது; வேறு ஏதேனும் இலக்கு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது வேண்டாம்' என்று சொல்லிவிட்டிருக்கிறார்.

மகாலட்சுமிபுரம் லே அவுட் போட்டு விற்ற போது, மனை வாங்கிக் குடியேறியவர் கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ். அவருக்குப் போகும் போது, வரும்போதெல்லாம் இந்தக் கல்லின் மீது ஒரு ஈர்ப்பு. இவ்வளவு பெரிய கல்லில் மாருதியை வரையலாமே என்று தோன்றியிருக்கிறது. அந்தக் குடியிருப்பில் இருக்கும் மேலும் சிலரையும் சேர்த்துக் கொண்டு, ஒரு கலைஞரைக் கொண்டு வண்ணத்தில் ஆஞ்சநேயரை வரைந்திருக்கிறார்.

அவ்வளவுதான். இந்தப் பிரம்மாண்ட ஆஞ்சநேயரைக் காண கூட்டம் வர ஆரம்பித்தது. ஒருத்தர் அர்ச்சனை, ஒருத்தர் வடைமாலை என ஆரம்பித்து விட்டார்கள். தானே பக்தர்கள் பெருக ஆரம்பித்தார்கள்.

அப்போதுதான் ஆஞ்சநேயரைக் கல்லில் வடிக்கலாமே எனத் தோன்ற அதற்காகச் சிற்பிகளைத் தேடிச் சென்றிருக்கிறார். இவ்வளவு பெரிய கல்லில் ஆஞ்சநேயரை வடிக்கவா எனப் பயந்து கொண்டு யாரும்

வர மறுத்திருக்கிறார்கள்.

ஒருபுறம் சிற்பி கிடைக்காத கஷ்டம். கார்ப்பரேஷனிடம் அனுமதி வாங்க பட்ட கஷ்டம். அதிகாரிகளும், பொறாமை பிடித்த சிலரும் கொடுத்த தொல்லைகள். முழு நேர அலுவலகத்திலும் வேலை செய்து கொண்டு. இத்தனை கஷ்டத்தையும் பட முடியவில்லை இவரால். இவருடைய சகோதரரிடம்.

''என்னால முடியலடா. நான் ஏதோ ஆஞ்சநேயருக்கு ஒரு கோவில் கட்டலாம்னு நினைச்சேன். கார்ப்பரேஷன் ஆபீஸுக்குப் போனா பிச்சைக்காரனை பார்க்கற மாதிரி பாக்கறாங்க. இங்கேயோ எல்லாரும் கேலி



• வளர்ச்சி நிலைகள்!

செய்யறாங்க. நான் இன்னியோட இந்த முயற்சிக்கு முழுக்குப் போட்டுடறேன்...'' என்று சொல்லித் தலைநிமிர்ந்த போது, ஹாலில் மாட்டியிருந்த ஆஞ்சநேயர் படத்தில் இருந்து மாலை தடாலென்று கீழே விழுந்தது. எல்லாருக்கும் மெய்சிலிர்த்திருக்கிறது.

அவருடைய சகோதரரும் ''இறைவனின் எண்ணம் வேறு மாதிரி இருக்கும் போலிருக்கிறது. கடைசியா ஒரு தடவை நாளைக்குப் போய்ட்டு வந்துடு'' என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

மறுநாள் போனால் ராஜ வரவேற்பு! எந்த அதிகாரி ''அப்படிப் போய் உட்காரு'' என்று சொன்னாரோ, அவரே இவர் கையில் அனுமதி உத்தரவைக் கொடுத்து இருக்கிறார். என்ன ஆச்சு? இவர்களுடைய முயற்சிக்கு முட்டுக்கட்டையாக இருந்த மேலதிகாரி மிகவும் உடல்நலம் குன்றி, மன உளைச்சல் தாங்காமல் போய் விட்டார். போகும் போது அனுமதி உத்தரவு போட்டு விட்டுப் போயிருக்கிறார்.

இப்படி இவனுடைய லீலைகள் இந்தக் கோவிலில் எத்தனையோ! பாறையைச் சுற்றி நிற்கக் கூட இடமில்லை என லாரி லாரியாக மணல் கொட்டி இடத்தைப் பெரிதாக்கி இருக்கிறார்கள். தானே வந்த சிற்பி ஒருவர், இவர்கள் கணக்குப் போட்டதற்கும் பாதி விலையில் சிலை வடித்துக் கொடுத்தார். தர்மஸ்தலா போஷகர் வீரேந்திர ஹெக்டே இரண்டரை லட்ச ரூபாய்க்குப் பொருட்கள் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிறார்.

ஆஞ்சநேயர் கோவில் மடமடவென்று வளர ஆரம்பித்து இருக்கிறது.

ஆஞ்சநேயரின் தோற்றமே வரமருள வந்து நிற்கும் நிலையில்தான் உள்ளது. இராம — இராவணப் போரில் மயங்கி வீழ்ந்த



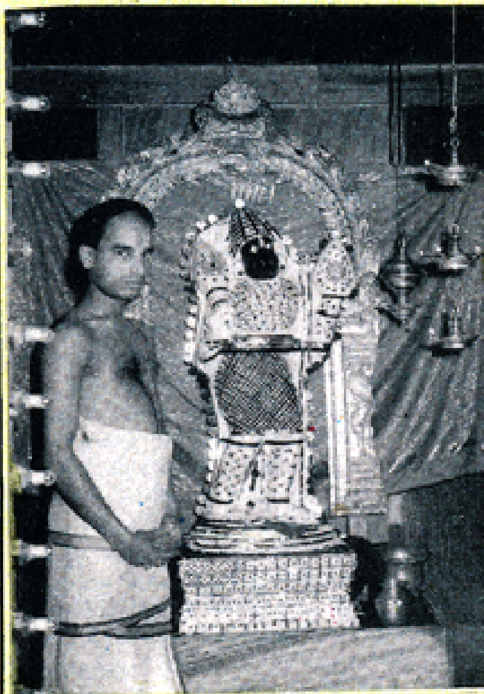
லட்சுமணனைக் கண்டு கதறுகிறானே இராமன்? அவன் துயர் துடைக்க, சஞ்சீவி பர்வதத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஓடோடி வருகிறான் அனுமன். ஒரு கையில் துயர் நீக்க பர்வதம், மறு கையில் பகைவரை வெல்ல கதாயுதம், கால்களிரண்டும் விரைந்து வரும் நிலையில்... இப்படித்தான் அங்கு சிலையே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

அதனால்தானோ என்னவோ இங்கு வரும் பக்தர்களின் துயரங்களை எல்லாம் ஆச்சர்யப்படும் வகையில் தீர்த்திருக்கிறான் இந்த அஞ்சனாதேவியின் புத்திரன். உமேஷ் என்ற இளைஞனின் வாழ்நாள் மருத்துவர்களால் எண்ணப்பட்டு விட்டது. இருதய நோயாளியான அவனுக்கு ஒருமுறை அறுவை

நெய்வேலியில் 84ல் ஏற்படுத்தப்பட்ட வீர ஆஞ்சநேயர் கோயிலின் மகிமை கண் கூடாகக் காணுகின்ற ஒன்று. வெண்ணெய்க் காப்பு செய்கிறார்கள். நூறு வாட் பல்பு வெளிச்சத்தில்தான் மூர்த்தி இருக்கிறார். ஆனாலும் கோதண்டராம பட்டாச்சார்யா மறு நாள் தானே கலைத்தால்தான் உண்டு. வெண்ணெய், வெண்ணெயாகவே இருக்கிறது. அதுவே பிரசாதமாகக் கைக்கு வரும் போது பத்தாவது நிமிடம், நெய்யாகி விடுகிறது!

இச் சந்நிதியிலும் எத்தனையோ மகிமைக் கதைகள். முஸ்லிம், கிறிஸ்துவ அன்பர்கள் எல்லாம் இந்த ஆஞ்சநேயருக்கு உண்டு. எவருக்கேனும் கஷ்டங்கள் இருப்பின், அதை ஒரு காகிதத்தில் எழுதி, ஒரு மட்டைத் தேங்காயுடன் ஒரு புது வஸ்திரத்தில் கட்டி, ஆஞ்சநேயருக்குச் சாத்தி விட வேண்டும். நேர்ந்து கொண்ட நாற்பது நாட்களுக்குள் அப்படி எத்தனையோ பேரின் துயர் தீர்ந்திருக்கிறது என்கிறார்கள்.

ஆஞ்சநேயருக்கு அலங்காரமே வெகு அழகு. வெண்ணெயைச் சாத்தி விட்டு, அதன் மேல் பட்டு ரிப்பனால் ஒவ்வொரு முறை ஒவ்வொரு டிசைனாகப் போடுகிறார்கள். அவரோ பூரித்த சிரிப்பில் அனைவருக்கும் அருள்பாலித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்.



சிகிச்சை செய்த போதே, இருதய வால்வுகள் பழுதடைந்திருக்கிறது. இன்னோர் அறுவை சிகிச்சையும் செய்ய வேண்டும் என்றிருக்கிறார்கள்.

மீண்டும் ஆபரேஷனுக்கு நாள் குறிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. இந்தக் கோயிலுக்குத் தவறாமல் வரும் பக்தரான உமேஷின் தந்தை கதிகலங்கிப் போயிருக்கிறார். கோயிலுக்கு வந்து இடைவிடாத பிரார்த்தனைதான்.

இரண்டாவது ஆபரேஷனுக்கு, அறுவை சிகிச்சை செய்து இதயத்தைத் திறந்த போது அங்கே வால்வுகள் எல்லாம் சரியாக இருந்திருக்கின்றன! பிறகு ஸ்கேனிங், எக்ஸ்ரே... கண்ணால் முன் தடவை ஆபரேஷனின் போது கண்டது எல்லாம் என்ன? டாக்டர்கள் வெலவெலத்துப் போய் விட்டார்கள்.

உமேஷ் இன்றைக்கு முழு நலத்துடன் ஆரோக்கியமாக, தன் வேலை நேரம் போக மீதி நேரமெல்லாம் கோயிலில் சேவை செய்கிறான்.

நாராயண ஷெட்டியின் அனுபவமோ மிகவும் விசித்திரமானது. தீராத கடன் தொல்லை. வறுமை.. இந்தக் கொடுமை பொறுக்காமல் மன, உடல்நலம் குன்றி இவருடைய மனைவி தீராத தலைவலிக்கு ஆட்பட்டு விட்டார். டாக்டர்கள் பரிசோதித்து மூளையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு, உறைந்து கட்டியாக இருப்பதாகவும், உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும், பணமும் ஏராளமாகத் தேவைப்படும் என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

மிகவும் நொந்து போன நாராயண ஷெட்டி, கோயிலுக்கு வந்திருக்கிறார். 'என் மனைவி இல்லாமல், மூன்று குழந்தைகளுடன் என்னால் இந்தப் பிரச்னைகளைத் தாங்க முடியாது. அவள் பிழைத்து வரவில்லையென்றால் நாளை இங்கேயே என் குழந்தைகளுடன் தற்கொலை செய்து கொள்வேன்' என்று சொல்லி விட்டு வந்து விட்டார்.

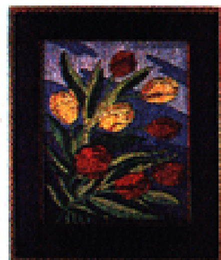
மறுநாள் ஆபரேஷனுக்குத் தயார்ப்படுத்தப்பட்டார் மனைவி. ஆபரேஷன் தியேட்டருக்குக் கிளம்பும் முன் திடீரென ஒரே தும்மல். சரியாக ஆறாவது தும்மலில் மூக்கிலிருந்து "ஏதோ ஒன்று சிவப்பாகத் தூரப் போய் விழுந்தது! பரபரப்பாக டாக்டர்கள் அதை எடுத்துப் பார்த்தனர். மூளையில் உறைந்து போயிருந்த இரத்தக் கட்டி! எந்தவித ஆபரேஷனும் இல்லாமல் அடுத்த இரண்டாவது மணி நேரம் சந்தோஷமாக வீடு திரும்பினார்கள்.

இப்படி எத்தனையோ கதைகள் அங்கு! கோயிலும் மடமடவென்று பெருகி இருக்கிறது. சலவைக் கல்லில் இழைத்த கணபதி.

'எம்பராய்டரி இவ்வளவு எளிதாக இருந்ததில்லை !'


ஸ்கூல்

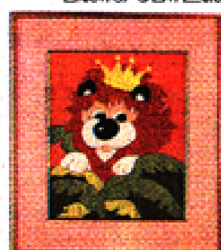

பாபி


பொக்கே




பிலாக் போட்ஸ்


பார்லர்


லியோ

அறிமுகமாகிறது ஆங்கர் குயிக் ஸ்டிச் கிட்.

ஆங்கர் குயிக் ஸ்டிச் கிட்டில் இக்கலைக்கு உங்களுக்குத் தேவையானது அனைத்தும் அடங்கியுள்ளது.

டிசைன்கள் அச்சிட்ட கித்தான் துணிகள் இதனுள் இணைந்திருப்பதால், மாதிரிகளைத் தேடவேண்டிய அவசியமில்லை.

சித்திரங்களுக்கான வண்ணவண்ண நூற்கண்டுகள் தேவையான அளவு இதனுள் அடங்கியிருப்பதால் கடைகளுக்குச் சென்று நூல் வாங்கும் தொல்லையில்லை.

மேலும் இக்கலைக்குத் தேவையான ஒரு இலவச ஊசியும் இதனுள் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் கைவேலையைத் தொடங்கிய சிலமணி நேரத்திலேயே உங்கள் அழகிய சாதனையைக் காணலாம்.

விரைவீர்! இன்றே உங்கள் ஆங்கர் குயிக் ஸ்டிச் கிட்டைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்!

இந்த ஆங்கர் குயிக் ஸ்டிச் கிட் 30க்கும் மேற்பட்ட கண்கவர் டிசைன்களில் ஏராளமான அளவில் எல்லா ஆங்கர் எம்பராய்டரி கடைகளிலும், மதுரா கோட்ஸ் டீலர்களிடமும், மற்றும் பிரபல விற்பனையாளர்களிடமும் கிடைக்கிறது.

ஆங்கர் குயிக் ஸ்டிச் கிட்

கேளிக்கை, அழகு, பாராட்டு. உங்கள் படம் பெறும்

மதுரா கோட்ஸின் ஓர் உன்னதத் தயாரிப்பு

எம்பராய்டரிப் பிரியர்களே! இதோ உங்களுக்கு ஒரு பொன்னான செய்தி. பூரிக்கும் புதிய கலைகள், அழகிய டிசைன்கள் மற்றும் எம்பராய்டரிக் கலையைப் பற்றி முழு விவரங்களும் அறிந்து கொள்ள உடனே தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:
ஆங்கர் நீடில் கிராப்ட் கிளப், தபால் எண்: 5145, பெங்களூர்-560 001.

Rediffusion MCL 041

முருகர், அம்மன் விக்கிரகங்களும், தியான மண்டபமும் கண்கொள்ளாக் காட்சி. பதிமூன்று கோடி 'ஸ்ரீ ராம ஜெயம்' எழுதிய புத்தகங்களை அடித்தளத்தில் போட்டு அதன் மேல் இராம, ஆஞ்சநேய ரூபங்களை அமைத்துத் தியான மண்டபம். அதன் அமைதியும், அழகும் அற்புதமாக உள்ளது.

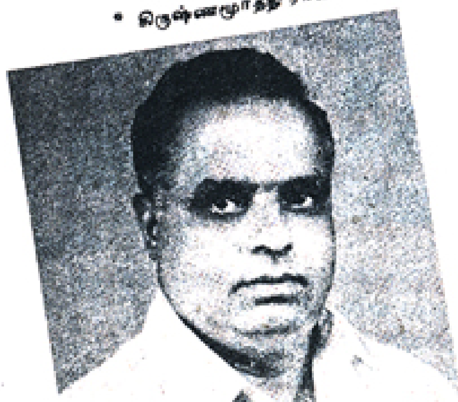
மூல ஆஞ்சநேயருக்கு, மேலே உள்ள விதானத்தைத் தங்கக் கூரையாக மாற்றி, தங்கக் கோயிலாக்க வேண்டும் என்பது கோயில் டிரஸ்டிகளின் இலட்சியம். அப்படி அமைத்தால் இந்துக்களின் முதல் தங்கக் கோயில் இந்தியாவில் இது ஒன்றுதான் இருக்கும். அதற்கான வேலைகளில் மும்முரமாக ஈடுபட்டு இருக்கிறார்கள்! வாயுபுத்திரனும் தன் திருவிளையாடல்களை நிகழ்த்திக் கொண்டுதான் இருக்கிறான்.

— பவித்ரா.



• நாராயண ஷெட்டி தம்பதிகள்

• கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ்



ஜாம்ஷெட்பூரில்...

அப்போது நாங்கள் ஜம்ஷெட்பூரில் வசித்து வந்த நேரம். அங்கிருந்த சுவர்ண ரேகா நதிக்கரையில் இருந்த ''ராம பக்த ஆஞ்சநேய ஸ்வாமி''யின் மகிமை பற்றி வாசகர்களுக்குத் தெரிவித்தே ஆக வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் எழுதியுள்ளேன் நான்.

ஒருமுறை நானும், என் கணவரும் ஆஞ்சநேய ஜெயந்தின்னு முதன் முறையாகக் கோவிலுக்குப் போய் வழிபட்டோம். பகவான் சந்நிதியில் நின்றால் வேறு உலக நினைவே வராது. அவ்வளவு தூரம் நம்மை ஆட்கொள்ளும் தெய்வம் இது.

ஒருமுறை என் மகனுக்குப் பலமாக அம்மை போட்டிருந்த சமயம். மிக அதிகமாக இருந்ததால் சமயபுரம் மாரியம்மனுக்குக் காணிக்கை நேர்ந்து வைத்து விட்டு, அருகில் தன் நினைவில்லாமல் வாடித் துவண்டு கிடந்திருந்த குழந்தையைப் போட்டுக் கொண்டு, குழந்தையின் நிலை குறித்து மனம் ரணமாக என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் நான் அழுது கொண்டிருந்த சமயம். தெய்வமே நேரில் அற்புத வடிவெடுத்து வந்து குழந்தையைப் பிழைக்க வைத்தால்தான் உண்டு. பல அற்புதம் செய்யும் மகமாயி மனம் வைத்தால் குழந்தை பிழைக்கும். அவ்வளவு புண்ணியம் செய்துள்ளோமா நாம்? என்று என் மனத்தில் கேள்வி பதில் அலைமோதிய சமயம். என்னையறியாமலே நான் சிறிது

• உமேஷ்



காஞ்சிக்கு இரண்டு மைல் தூரத்தில் செவிலிமேடு என்ற ஊர் உள்ளது. அங்கு உள்ள லக்ஷ்மிநாராயண ஸ்வாமி கோயிலும், அதன் மூர்த்தங்களும் அற்புதமானவை. பிரம்மாண்டமான கோவிலும், இராஜ கோபுரமும் இன்று சிதிலமடைந்து காணப்படுகிறது. குருப்ரியா என்ற குடும்பத் தலைவி ஏதோ தோன்றி, குடும்பத்தவரின் உதவியுடன் இங்கு ஓர் ஆஞ்சநேயரை பிரதிஷ்டை செய்திருக்கிறார். பெரியவாளின் ஆசியுடன், 'இராம' என்ற சொல்லினாலேயே ஆஞ்சநேயர் படங்களை வரைந்து பலருக்கும் கொடுத்திருக்கிறார். இன்றைக்கு அந்தக் கோயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளர ஆரம்பித்திருக்கிறது.

அயர்ந்த நிலை. உறக்கத்துக்கும், விழிப்புக்கும் நடுவே மனது ஊஞ்சலாடிய சமயம். குழந்தை வீல் என்று அலறும் சத்தம் கேட்கவே சரேலென்று கண் விழித்தேன். என்ன சொல்ல! என் அருகில் குழந்தையின் கை காலை வருடிய வண்ணம் பெரியதாக ஒரு குரங்கு. நெற்றியில் நாமம் போல் இயற்கையாகவே அமைந்த மூன்று வெண்மையான வரிகளுடன் சலனமில்லாமல் என்னை ஏறிட்டுப் பார்த்தது. நான் வெலவெலத்துப் போய் ஒன்றும் புரியாமல் பார்ப்பதற்குள், தன் கையில் வைத்திருந்த ஒரு வாழைப் பழத்தைக் குழந்தையின் கைக்கருகில் போட்டு விட்டுப் போய் விட்டது.

இதுவரை (இதற்கு முன்பும், பின்பும்) நான் அந்த வீட்டிலோ, பக்கத்திலோ ஸ்ரீராம தூதனென்று சொல்லப்படுகிற வானரம் ஏதும்) பார்த்ததில்லை. இதுதான் முதல் தரம். அழவும் சக்தியில்லாமல் வாடிக் கொண்டிருந்து இப்போது அழுது கொண்டிருந்த குழந்தையை அணைத்து எடுத்துக் கொண்டு சென்று முதலில் பகவான் சன்னிதிக்கெதிரில் ஒரு துணியை விரித்து அலுங்காமல் படுக்க வைத்தேன். பகவானே நேரில் வந்து தந்ததாக நான் கருதிய பிரசாதமாகிய வாழைப் பழத்தை உரித்து ஒரு துளியூண்டு குழந்தையின் உள் நாக்கில் வைத்தேன். அதற்குள் அவன் வீறிட்ட குரல் கேட்டுப் பக்கத்து வீட்டு மாமி என்ன ஏது என்று விசாரித்து வரவே நடந்ததைச் சொன்னேன். அவரும் என்னைப் போலவே பிரமிப்படைந்தார். முதல் காரியமாகக் குழந்தை பிழைத்து விடுவான் என்று அது வரை இராத நம்பிக்கை மனத்தில் எங்களுக்குத் துளிர்த்தது.

அது போலவே பத்து நாட்களுக்குள் சிறிது சிறிதாக உடம்பு தேறாகி மகனும் பிழைத்தான். குளிப்பாட்டி முதலில் அம்மன் கோவிலுக்குப் போய் வழிபட்டவுடன் கையோடு "பகவான் ராமபக்த ஆஞ்சநேய ஸ்வாமி"யின் கோவிலுக்கும் போய் வந்தோம். இப்போதும் எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டாலே மெய்சிலிர்க்கும் எங்களுக்கு. இந்த ஒரு சலனத்துக்குப் பிறகு வாழ்க்கையில் ஏதும் குறையில்லை. வளர்ந்து வருகிறோம் அவனருளால் எல்லோரும்.

ஸ்ரீ ராம ஜெயம் நாமத்தை எழுதி அதையே மாலையாக இறைவனுக்கு அணிவித்தும், வெண்ணைக் காப்பு செய்தும், வடை மாலை செலுத்தியும் ஆயிரக்கணக்கானோர் நற்பலன் பெறுகிறார்கள். சனி பகவானின் பார்வை கூட ஆஞ்சநேயரை ஏதும் செய்ய முடிவதில்லை. அது போல் தன் பக்தர்களுக்கும் சனி தசையின் போது தன்னை வழிபட்டால் சிரமம் குறைக்கும் தெய்வம் அவன்.

— மங்களா அம்மாள்.



பழைய சைக்கிள் ட்யூப்களை தூர எறிய வேண்டாம். ஈஸிசேர், சேர் போன்றவற்றின் (தரையில் உராயும் கீழ்ப் பகுதிகளில்) ட்யூப்களை நீளமாக வெட்டி மடக்கி, தைத்து விடலாம். இதனால் மொசைக் தரையில் கோடு விழாது. அதே மாதிரி ஸ்டூல்களின் நான்கு கால்களிலும் சதுரமாக வெட்டி பெவிகால் கொண்டு ஒட்டி விடலாம்.

— புஷ்பா நரசிம்மன்.

காரணம் நாங்களல்ல

அனைத்திந்திய தபால் நிர்வாக ஊழியர்கள் சங்கம்.

வணக்கம். தங்களது 'மங்கையர் மலர்' இதழில் "தாமதமாகும் தபால்கள்" என்ற தலைப்பில் ஒரு கட்டுரை இடம் பெற்றிருந்தது. பொது மக்களுக்கு அன்றாடம் உபயோகமாகும் ஒரு துறையின் சேவையைப் பற்றிய இக்கட்டுரையினை வெளியிட்ட தங்கள் முயற்சியினைப் பாராட்டும் அதே வேளையில், மக்களுக்குச் சரியான தகவல் சென்று சேர வேண்டும் என்பதில் தங்களுக்கு மாற்றுக் கருத்து இருக்காது என எண்ணுகிறோம். மேற் கண்ட கட்டுரையில் அஞ்சல் ஊழியர்கள் சிரத்தையாகப் பணியாற்றுவதில்லை என்பது பொது மக்களின் கருத்து' எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. இது உண்மை நிலையைப் பிரதிபலிக்கவில்லை. தபால்கள் தாமதம் ஆவதற்குரிய மிக முக்கியமான காரணங்கள்,

1) மத்திய அரசின் சிக்கன நடவடிக்கை காரணமாக 1983 ஆம் ஆண்டிலிருந்து பணிகளுக்கு ஆட்களை நியமிப்பது நிறுத்தப்பட்டு உள்ளது. இதனால் புதிய தபால்காரர், நான்காம் பிரிவு ஊழியர் அஞ்சல் உதவியாளர் ஆகிய பணிகளுக்குக் கடந்த ஏழு வருடங்களாக ஆட்கள் நியமிக்கப்படவில்லை.

2) ஆனால் இந்த் கால கட்டத்தில் (83—87) அஞ்சல் துறையின் வணிகம் மிகவும் அதிகரித்துள்ளது.

	1978 — 82
a) சாதாரண தபால்கள்	1057.62 (கோடி)
b) பதிவுத் தபால்கள்	26.37 (கோடி)
வேலை செய்த ஊழியர்கள்	6,06,805

1983 — 87	% அதிகரிப்பு
1234.67 (கோடி)	16.75
28.60 (கோடி)	4.5
5,87,593	(—) 5

எனவே 5 சதம் குறைவான ஊழியர்களைக் கொண்டு ஏறத்தாழ 35 சத அதிகரித்த வேலை வாங்கப்படுகிறது.

3) 1982 — 85 ஆண்டுகளில் 'ரன்னிங் செக்ஷன்' எனப்படும் ரயில் வண்டியிலேயே தபால்களைப் பிரிக்கும் அமைப்புகள் அனைத்திந்திய அளவில்; 285 செக்ஷன்கள் ஒழிக்கப்பட்டன.

4) இதன் விளைவாக தபால்களை அந்தந்த இடத்திற்கே பிரித்து பைகள் மூலம் அனுப்புவது நிறுத்தப்பட்டு மாவட்ட வாரியாக பிரிக்கும் நடைமுறை புகுத்தப்பட்டது. இது மிக முக்கிய காரணம்.

5) முன்பெல்லாம் I கிளாஸ் மெயில் எனப்படும் இன்லேண்ட் கவர், தபால் அட்டை, கவர் போன்றவை 'ALL UP SCHEME' என்னும் முறைப்படி விமானம் மூலம் அனுப்பப்பட்டன. அது தற்போது குறைக்கப்பட்டு விட்டது. காரணம் சிக்கன நடவடிக்கை

6) பொது மக்களுக்கு விரைவாக தபால் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக பெரிய தபால் அலுவலகங்களில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று (அ) நான்கு டெலிவரிகள் இருந்தன. அவற்றையும் சிக்கன நடவடிக்கையில் ஒன்றாகக் குறைத்து விட்டார்கள்.

7) இரவு நேர மொபைல் அஞ்சலகங்கள், எக்ஸ்பிரஸ் டெலிவரி போன்றவையும் ஒழிக்கப்பட்டு விட்டன.

8) பின்கோடு எழுதிய கடிதங்களை மட்டும் தனியாகப் பிரிக்கும் 'க்விக் மெயில் சிஸ்டம்' தற்போது கிடையாது.

9) தபால்களைப் பிரித்து, முத்திரை குத்தி, மூட்டை கட்டி டெலிவரி செய்யும் ஊழியர்களை நியமிக்கத் தடை இருக்கும் அதே சமயத்தில் நிர்வாகிகள் பதவிகளுக்கு ஆட்களை நியமிக்கத் தடை இல்லை. எனவே அதிகமான நிர்வாகிகளும் குறைவான ஆபரேடிவ் ஊழியர்களும் உள்ளனர்.

ஊழியர்கள் பயிற்சி நிலையம் முடங்கிக் கிடக்கிறது. தபால்கள் தாமதத்திற்கு ஊழியர்களின் அசிரத்தை காரணமில்லை. அவர்கள் மீது அதிகப்படியான வேலைப் பளு திணிக்கப்படுவதுதான் காரணம். மேலும், மருத்துவத்துறை, ராணுவம், கல்வி போன்ற துறைகளுக்கு அத்தியாவசியத் தேவை என்பதால் சிக்கன நடவடிக்கையிலிருந்து விலக்கு அளிக்கப்பட்டிருப்பது போலப் பொது மக்கள்சேவைத்துறையானதபால்துறைக்கும் விலக்களிக்கப்பட்டால்தான் தாமதங்கள் தவிர்க்கப்படும்.

— க. சாளனந்தம், மாநிலச் செயலர்.

புதிய

மோத்தி ஸாண்டல் சோப்பு



உங்களுக்காக . . .
உங்கள் மேனி
எழிலுக்காக
மோத்தியில் நிறைந்
திருக்கு-சந்தன குணம்
மோத்தியில் மணக்குது
சந்தனம்... சந்தனம்.

மேனி எழிலின் பிரதிபலிப்பு

டாடா தயாரிப்பு

சருகுகள்!

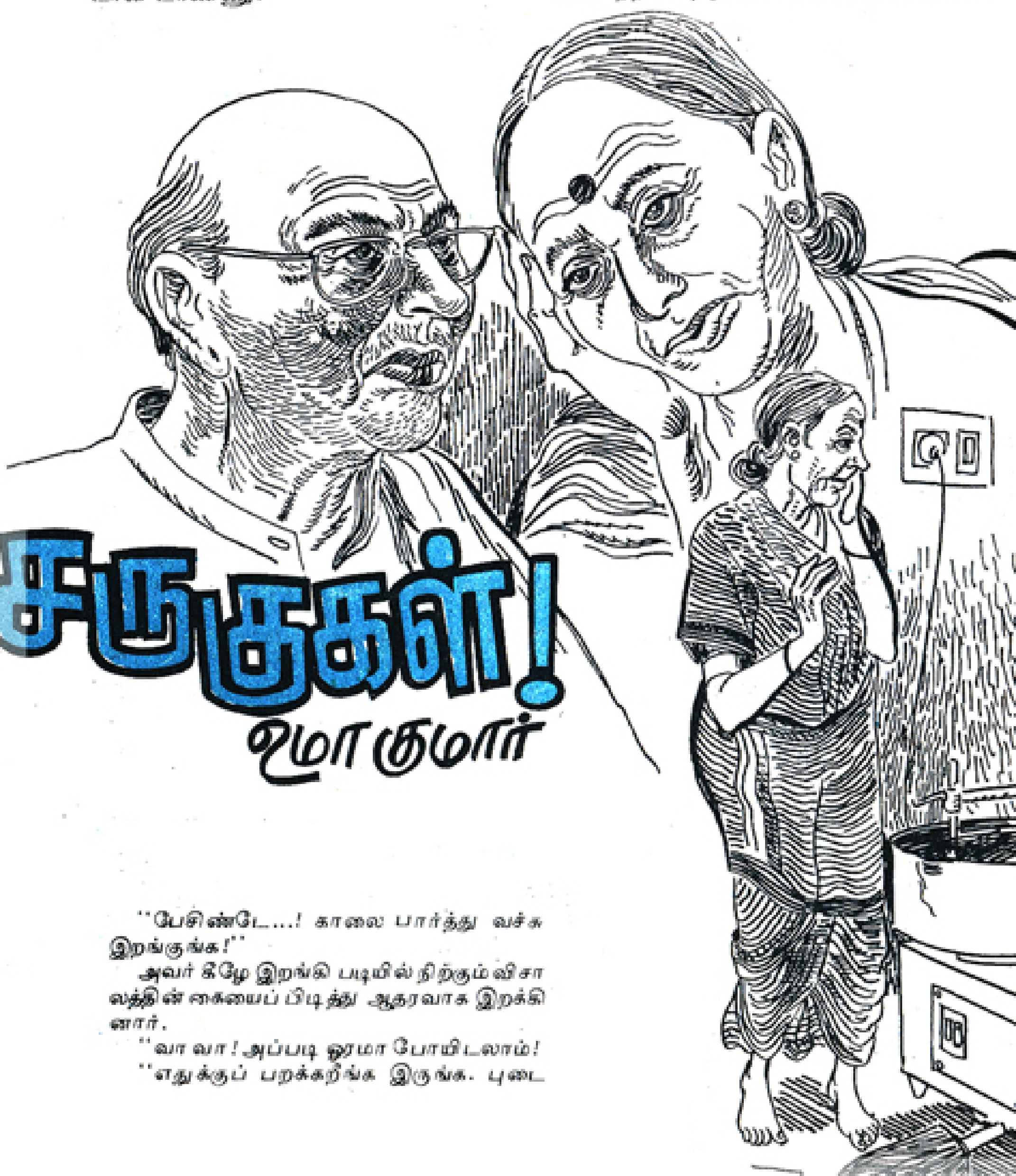
உமா குமார்

''மயிலாடுதுறை! மயிலாடுதுறை!'' — கண்டக்டரின் குரல் தட்டியெழுப்ப... விசாலத்திற்கு 'சடக்'கென்று விழிப்பு வந்தது. அரக்க பரக்க எழுந்தாள். பக்கத்து சீட்டில் தலையை ஒரு பக்கமாக தோளில் சாய்த்துக் கொண்டு மெல்லிய குறட்டையோடு தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் பஞ்சாபகேசனின் கையை மெல்லத் தட்டினாள். ''எழுந்துருங்க! மாயவரம் வந்துடுத்து.''

''ஹா! வந்துடுத்தா. இறங்கு. இறங்கு பையை எடுத்துண்டியா? பெட்டி! ஹா! பாத்து இறங்கு! பெட்டியை இங்கே கொண்டா!''

கொடுத்தாள்.

''காலங் கார்த்தாலே கொண்டு தள்ளிட்டான் டாண்ணு!''



''பேசிண்டே...! காலை பார்த்து வச்சு இறங்குங்க!''

அவர் கீழே இறங்கி படியில் நிற்கும் விசாலத்தின் கையைப் பிடித்து ஆதரவாக இறக்கினார்.

''வா வா! அப்படி ஓரமா போயிடலாம்!

''எதுக்குப் பறக்கறீங்க இருங்க. புடைவையைச் சரி பண்ணிண்டு வரேன் சித்த!'' — புடைவையை சரி பண்ணிக் கொண்டு காலியாகக் கிடந்த பெஞ்சில் போய் 'அப்பாடி' என்று உட்கார்ந்து கொண்டாள். இரவு முழுவதும் உட்கார்ந்து உட்கார்ந்து அலுத்துக் களைத்துப் போயிருந்தது உடம்பு.

''சித்த இந்த பெஞ்சுலேயே தலையைச் சாய்க்கட்டுமா? இடுப்பெல்லாம் கடுக்கறது!''

கேட்ட விசாலத்தை நிமிர்ந்து பார்த்தார் பஞ்சாபகேசன். என்னமாய் இருந்தவள்! எப்படி ஆகி விட்டாள். அம்மி, கல்லுரல், எந்திரம் என்று சுற்றிலும் வைத்துக் கொண்டு நாலு நாத்தனார், மாமியார், மாமனார், பெரிய மாமனார் என்ற பெரிய கூட்டத்தின் நடுவில் பம்பரமாய் சுற்றிக்

கொண்டு... நடுநடுவே நாலு அபார்ஷன்கள் வேறு. இரண்டு முழு டெலிவரி. இப்போது ஓய்ந்து போய் விட்டாள் பாவம்! எஞ்சி யிருப்பது கிள்ளி எடுக்க சதையின்றி எலும் புக் கூடாய், தும்பைப் பூ வெளுப்பாய்த் தலை நரைத்து, காலணா அளவு சைஸ் குறையாத அந்நாள் குங்குமப் பொட்டோடு ஒரு விசாலம். காலம்தான் எத்தனை மாற்றி விடுகிறது மனுஷாளை.

''என்ன பாக்கறீங்க? யாரும் எதுவும் சொல்ல மாட்டாளே! சித்த படுத்துக்கட் டுமா?'' — விசாலம் திரும்பக் கேட்க சிரித் தார்.

''யாரு என்ன சொல்வான். பேசாம படுத்துக்க! தலைக்கு அந்தப் பையை வச்சுக்கோ! பெட்டுல ஒரு கை போட்டுக்கோ. இதோ வர்றேன்!''

மூன்று நிமிடத்தில் தலைமாட்டில் வந்து நின்று கொண்டு ''விசாலம்!'' என்று



அழைத்தவரை தலையைத் தூக்கிப் பார்த் தாள். கையில் காப்பி செட்! எழுந்து உட் கார்ந்து தன்னையே பார்க்கும் விசாலத் தைப் பார்த்துச் சிரித்தார்.

''என்ன? அப்படி பார்க்கறே!'' — காப்பி யுடன் அருகில் உட்கார்ந்தவரை பார்க்க முடியாமல் கண்ணீர்த் திரையிட்டது.

''சொல்லணும்னு நினைச்சேன். தலை யைச் சுத்தறது! என்னமோ வயத்த புரட்ட றது. ஒருவா காப்பி வாங்கி கொடுக்க றேளான்னு? காக இருக்கோ என்னமோன்னு கேட்காம இருந்தேன் பேசாம!''

''அசடு! உனக்கு வாங்கிக்கொடுக்க காக இல்லாமஎன்ன? கண்ணைத்துடைச்சுக்கோ. நேத்தைக்கு, இன்னைக்கா கல்யாணம் பண்ணிண்டு வந்திருக்கோம்? அறுபத் திரண்டு வயசாகப் போறது. ஐப்பசி வந்தாக்க ஐம்பது வருஷம் ஆயாச்சு பூரா! கார்த்தால் அஞ்சரை மணிக்குள்ள காப்பி குடிச்சு குடிச்சு உனக்குப் பழக்கம்னு தெரி யாதா? நீ சொல்லியா தெரியணும்! சரி! சரி! சூடா இருக்கு. மளமளன்னு குடி! ஆறினா அப்புறம் குடிக்க மாட்டே!''

டபராவில்விட்டு சர்ரென்று ஆற்றி நுரை பொங்க நீட்ட ஆசையோடு வாங்கிக் கொண்டாள்.

''நீங்க சாப்பிட்டேளா?''

''ம்! ம்! நான் குடிச்சுட்டுத்தான் உனக்கு வாங்கிண்டு வந்தேன். கொஞ்சம் சக்கரை டிகாக்ஷன்லாம் கூட விடுடாப்பான்னு சொன் னேன். என் க்காப்பிலே சக்கரையே இல்லே. சரியாயிருக்கா?''

''அந்தக் காலத்திலேயிருந்து உனக்கு காப் பின்னா பைத்தியம்.''

விசாலம் சிரிக்கிறாள்.

''இந்தப் பைத்தியத்துல நீங்க ஒரு நாள் மாட்டிண்டு முழிச்சிங்க ஞாபகம் இருக்கா...?''

வெட்கம் கலந்து சிரிக்கிறாள் விசாலம்.

''இரண்டாந்தரம் காப்பி குடிக்கணும் போல இருந்தது. தெரியாம, சமைக்கறச்சே கொடியடுப்புலகொதிச்சுண்டிருக்கற பருப் புல ஒரு டம்ளர் கலந்து சுடறதுக்காக வச்சேன். அன்னைக்கு வெள்ளிக் கிழமை. சரி! சரத் தலையைத் துடைச்சுண்டு வந்துடுவோம்னு கொல்லைக் கட்டுக்குப் போனேன். அதுக்குள்ள உங்கம்மா வந்துட்டா. கூப்பிட்டா. பயந்துண்டே உள்ளே போனேன்.

''கொடியடுப்பு பருப்புக்குள்ள காப்பி யாருக்கு சுடறதுன்னு கேட்டா. நடுங்கிப் போயிடுத்து சப்த நாடியும் எனக்கு. டமால்னு பழியைத் தூக்கி உங்கத் தலைல போட்டுட்டேன். ''இல்லம்மா அவர்தான் கேட்டார்ன்னு!''

''ஹா! ஹா! அம்மா அதோட விட்டாளா? நேரே என்கிட்டே வந்துட்டாளே. ஏண்டா! பஞ்சாபி இது என்ன புது வழக்கம். காப்பி

குடி விட்லன்னா. ஒண்ணும் தெரியாம நான் திருமுருன்னு முழிச்சேன். அவன்ட்ட காப்பி கலன்னியா இரண்டாந்தரம் குடிக்கணும்னு? எனக்குப் புரிஞ்சுப் போச்சு. போறாததுக்கு நீ பின்னாலே நின்னு கை ஜாடை வேற காண் பிச்சே. சரி! இவ வேலைதான்னு அன் னைக்கு எல்லா திட்டுகளையும் வாங்கிக் கட்டிண்டேனா இல்லையா நான்!'' பழைய கதையை நினைவுகூர்ந்து பஞ்சாபகேசன் கேட்க விசாலம் சிரிக்கிறாள்.

''அப்பவும் பயந்து பயந்துண்டு இருந்தே. அப்ப சின்னவோ சரி. இப்ப? ஒரு மாமியார்! மாட்டுப் பொண்ணுக்கு எதிரே நின்று பேசறதுக்கு பயப்படற!'' விசாலம் இறுக்கி கண்களை மூடிக் கொள்கிறாள்.

''சரி! சரி! டபரா டம்ளரைக் கொடு. குடுத்துட்டு வரேன்.''

ஐந்து நிமிடம் கழித்து வந்து பார்த்த போதும் விசாலம் அப்படியே கண்ணை மூடி உட்கார்ந்திருக்க, அவருக்கு மனத்தை என்னவோ செய்தது. வெளியில் காட்டிக் கொள்ளாமலேயே உள்ளுக்குள் நொறுங்கி விட்டாள் இவள்.

''விசாலம்! வா போகலாம்!'' பார்க்கிறாள்.

''எங்கே போறது?''

''கவலைப்படாதே. யாரும் இல்லாட்டாலும் தெய்வம் இருக்கு. அந்த அபயாம்பாள் இருக்கா. எவனோ ஒரு புண்ணியவான் விசாலமா, கோட்டை மாதிரி கோவிலை கட்டியிருக்கான் அவளுக்கு. அங்கே போகலாம் வா!'' — கோவில் என்றவுடன் பதிலின்றி மறுப்பில்லாமல் பையை எடுத்துக் கொண்டு பெட்டியை அவரிடம் நீட்டினாள் மௌனமாய் எழுந்தபடி!

திருக்குளத்தில் குளித்து விட்டு தம்பதி சமேதராய் இருவரும் அபயாம்பாள் சன்னதியில் நின்ற போது இருவருமே கலங்கினர். ''தாயே! என்ன சோதனையம்மா இது?'' — விசாலம் வாய் விட்டு அழ ஏய்! மெல்ல அதட்டினார்.

''என்ன இது பித்துகுளியாட்டமா?''

''இது... இது... ஆமா! உங்க கண் ஏன் கலங்கியிருக்கு'' — விசாலம் கேட்க,

புழுங்கலரிசிக்குப் பதில், புழுங்கலரிசி நொய்யை ஊற வைத்து இட்லி செய்தால் மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும்.

— பார்வதி.



சட்டென்று மேல் துண்டால துடைத்துக் கொள்கிறார்.

''அதுவா! இப்ப ஒரு சின்னக் குழந்தை தடுக்கி விழுந்துடுத்துன்னு வச்சுக்கோ. அடிபட்டதுக்கு எல்லாரும் பழிப்பாளேன்னு வெட்கப்பட்டுண்டு வாயை மூடிண்டு வரக் குழந்தை. அதுவே அம்மாவைப் பார்த்தவுடனே. அவள் 'என்னம்மா கண்ணு'ன்னு கேட்டவுடனே அவள் மடில தலையை புதைச்சுண்டு பெரிசா அழ ஆரம்பிக்குமே... அதே மாதிரி இந்த அம்பாள் ''என்னடாப்பான்னா!'' கேட்கறாப்பல இருந்தது. என்னையறியாம அழுகை வந்துடுத்துடீ விசாலம்'' தழுதழுத்தவரை ஆதரவாய்ப் பார்த்து கைகளைப் பற்றிக் கொள்கிறாள்.

''வாங்கோ! நாம கொடுத்து வச்சது இவ்வளவுதான்!''

பிரகாரத்தைச் சுற்றி விட்டு வெளியில் வந்தார்கள். திடீரென்று விசாலம் அலறினாள்.

''அங்கே பாருங்களேன். மதரு மேலே ஏர்றது அந்தக் குழந்தை. பக்கத்துல கூட ஒருத்தரும் இல்லையே! ஓடுங்கோ சித்த ஓடுங்கோ!'' தோள் மேல் கிடந்த துண்டு புல் தரையில் விழ ஓடுகிறார் பஞ்சாபகேசன். கீழே விழுந்தத் துண்டை பொறுக்கியபடியே பின்னால் விசாலமும் ஓடுகிறாள். தூக்கிய குழந்தையை மூச்சிரைக்கப் பார்க்கிறார். இரண்டு வயசு இருக்கும். மொழுமொழுவென்று மொட்டைத் தலையோடு.

''படுவா! எதுக்குடா இது மேலே ஏறினே? ம்!'' அது அவரைப் பார்த்துச் சிரித்தது. ''தாத்தா! தண்ணி'' என்று குளத்தைக் காட்டியது.

''குறும்பைப பாருங்களேன்! படுவா. தண்ணியாம். குளத்தைக் காட்றது. யாரோட வந்தே நீ? ம்! இப்படித் தனியா ஒரு பச்சைக் குழந்தையை விட்டுட்டு...! எங்கே போயிட்டா? யார் தூக்கிண்டு வந்தா உன்னை?''

''நான்தான்! இதோ வந்துண்டேயிருக்கேன்!'' — விசாலம் கேட்டதற்கு பின்னாலிருந்து பதில் வர இருவரும் திரும்பிப் பார்த்தனர்.

வெள்ளை வேட்டி, ஃபுல் கை சட்டை, மேலே துண்டு சகிதம் ஒருவர் ஓடாத குறையாக வந்து கொண்டிருந்தார்.

''ரொம்ப தேங்க்ஸ்! இவன் மேல ஏறதைப் பார்த்து நான் பின்னாடியிருந்து ஓடி வந்தேன். நீங்க பகவான் புண்ணியத்துல முன்னால போய்... ரொம்ப நன்றி! இது என் பேரன் சங்கர்.

''வாடா இங்கே!'' — கையை நீட்டியவரிடம் ஒரே தாவாகத் தாவினான் குழந்தை.

''பேரன் ரொம்பச் சுட்டி!''

''சுட்டியாவது? அடிக்கற லூட்டித் தாங்

நினைவிருக்கட்டும், ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள உணவு இல்லாவிட்டால்: உங்கள் குழந்தை எடை அதிகரிப்பதற்குத் தேவையான புரோட்டீனைப் பெறமுடியாது.

"ஆகவேதான் என் குழந்தைக்கு செரிலாக் தருகிறேன்."

உங்கள் டாக்டரைக் கேளுங்கள். அவர் இரண்டு உண்மைகளை உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார். ஒன்று, குழந்தையின் தசை, திசு, ரத்தம் ஆகியவைவற்றைப்பேணி வளர்த்திட புரோட்டீன் உதவுகிறது. இரண்டு, சரியான புரோட்டீன்களைப் பெற, ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள உணவு குழந்தைக்குத் தேவை, ஒவ்வொரு வேளையும் ஒவ்வொரு நாளும்.

வழக்கமான உணவுகள் மூலமாக இதைச் சமாளிப்பது பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு எளிதல்ல.

இதற்குத் தீர்வு?

செரிலாக். காரணம், செரிலாக்கில் பால் மற்றும் கோதுமை உள்ளன. இவற்றில் புரோட்டீன் மிகுந்து இருக்கிறது. மேலும், செரிலாக்கில் கார்போஹைட்ரேட்கள், விட்டமின்கள், மினரல்கள், கொழுப்பு, இரும்பு மற்றும் கால்ஷியம் சத்துகள் சரியான விகிதத்தில் உள்ளன. நான்கு வயது முதல் குழந்தைக்கு வெறும் பால் உணவு மட்டும் போதாது. ஆகவே அப்போதிலிருந்து, கொடுக்கக்கூடியது, ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள திட உணவு செரிலாக். இது மிகுந்த சுவை உள்ளதாக இருப்பதால், குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகிறார்கள்.

ஆகவே, ஊட்டச்சத்துகள் சமச்சீராக உள்ள செரிலாக்கின் அனைத்து அனுகூலங்களையும் உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள். குழந்தைக்கு 6 மாதம் ஆனதும் வீட்–ஆப்பிள், வீட்–ஆரஞ்சு மற்றும் வீட்–வெஜிடபிள் ஆகியவற்றின் கூடுதல் அனுகூலத்தையும் அளியுங்கள்.

பேக்கின் மீதுள்ள விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுக.

இலவசம் செரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: செரிலாக், போஸ்ட் பேக் நம்பர் -21, புது தில்லி–110 029

நெஸ்லேயின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு



உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக்.

கலை. மொட்டையடிக்கறதுக்காகப் பைய னும், மாட்டுப் பொண்ணும் வந்திருக்கா. இன்னும் இரண்டு நாள் இருப்பா. என் பேரு வரதன். ஆமா! நீங்க எங்கே இருக்கீங்க?''

''நான் பஞ்சாபகேசன்! இவன் என் பாரி யாள் விசாலம். நாங்க இங்கே... இப்ப'' தயங்கினார் என்னத்தைச் சொல்வது? எதை ஆரம்பிப்பது. ''ஹா! வரன் இங்கே ஏதாவது வீடு, ஒரு ரூம் சின்னதா இருந்தாக் கூடப் போதும். கிடைக்குமா? கொஞ்சம் சொல்வீங்களா?''

வரதன் அவரை ஏற இறங்கப் பார்த்தார்.

''நாங்க நேரே இப்ப மெட்ராஸ்லே யிருந்து வர்றோம். ஒரு ரூமைப் பார்த்துண்டு இந்தப் பெட்டியோட போகணும். இல் லைன்னா அதுவரைக்கும் அபயாம்பிகை பிரகாரம்தான்!''

இருவர் இத்தனை வயதான காலத்தில் ஊரை விட்டு வந்து கோவிலில் உட்கார்ந்து கொண்டு வீடு பார்க்கிறார்கள்? நினைத்துப் பார்க்கவே ஆச்சரியமாக இருந்தது. கூடவே நிறைய அனுதாபம். பாவம்? என்ன அடிபட்டுக்கொண்டு வந்திருக்கிறார்களோ! ஒரு நிமிடம் யோசித்தார்.

''சரி! இங்கேயே மேலவீதில நாலு, ஐஞ்சு, ஆறாவது வீடுன்னு நினைக்கிறேன். ஒண்டு குடி. நாலஞ்சு பேர் இருந்திண்டிருக்கா. ஒரு போர்ஷன் வேகண்ட்டா இருக்கு!''

''ப்ளீஸ் வரதன் எனக்கு எப்படியாவது இந்த ரூமைப் புடிச்சுக் கொடுத்துடுங் களேன்.''

கெஞ்சிய பஞ்சாபகேசனை முறைத்தார். ''இந்த ப்ளீஸ் கிளீஸ்லா எதுக்கு? மாமியை அழைச்சுண்டு நம்ம வீட்டுக்குக் கிளம்புங்க! அது இல்லாட்டி வேற! என்ன? நான் ஏற் பாடு பண்ணித் தரேன்.

''சுமான்!'' சட்டென்று ஒட்டிக்கொண்டு வாஞ்சையோடு கூப்பிட்ட வரதனின் கையைக் கெட்டியாகச் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டார் பஞ்சாபி.

''சரி சரி! திருப்பி தேங்க்யூ புராணம் ஆரம்பிக்க வேண்டாம் பஞ்சாபின்னு கூப்பிடலாமோ?''

''ஓ! பேஷா!'' சிரித்தபடியே துண்டைத் தூக்கித் தோளில் போட்டுக் கொண்டார்.

''மாமி! வாங்க. கொஞ்சம் சீக்கிரம் போகணும். நாட்டுப்பெண்ணும் ஒய்ஃப்பும் சினிமாவுக்குப் போகணும்னு சீக்கிரம் சமைச்சு சாதத்தைப் போட்டுட்டு கிளம் பறா. அதான்...''

''ராதா! அம்மாக்கும் போரடிக்குமே பாவம்! சேர்த்து அழைச்சுண்டு போயேன்...!''

''என்னது! உங்கம்மாவையா? பேஷ். மாமியாரோட ஜோடியா சினிமா போறேன். உங்கம்மா போரடிக்கறதுன்னு உங்ககிட்டே சொன்னாங்களா?''

''வந்து... இல்—லை!''



பயத்தம் பருப்பைச் சிவக்க வறுத்து, நைஸாக அரைத்துவைத்துக்கொண்டால், திடீர் விருந்தாளிக்கு, தண்ணீரில் கரைத் துப் பாயசம் செய்யலாம். ஐந்து நிமிடத் தில் வெந்துவிடும். பாலும், சர்க்கரையும் சேர்த்தால் பாதாம்கீர் மாதிரி இருக்கும்.

— பார்வதி.

''பின்னே எதுக்குக் கிடந்து இப்படி அலட்டிக்கறீங்க? அவங்களை வைக்கற இடத்துல வைக்கணும்! நிறைய வேலை இருக்கு வீட்ல! வரேன்!''

''என்ன விசாலம் அப்படியே யோசிச் சுண்டு நிக்கறே?'' அம்பாள் அனுக்கிரஹத் தைப் பார்த்தியா? ''டாண்''னு வந்து வரதன் மூலமா நிக்கறா. கிளம்பு!'' — பஞ்சாபி கூப்பிட திரும்பி கோவில் கோபுரத் தைப் பார்த்தாள்.

அதன் பிறகு விசாலத்தை வரதன் வீட்டில் விட்டு விட்டு பஞ்சாபி கிளம்பும் போது மனசில் சின்னதாய் ஒரு சந்தோஷம். மொட்டு விட்டது. என் வயதையொத்த ஒரு நண்பன் கிடைத்திருக்கிறான். நிச்சயம் ஒரு வழி பிறக்கும். அவர் நினைத்தது போலவே ஒரு மணி நேரத்தில் அவருக்கு எல்லா வழியும் தானாகத் திறந்து கொண்டது. சின்ன ரூம் ஐம்பது ரூபாய் வாடகை என்ற வுடன் ஆகாசத்திற்கே போய் விட்டார். பென்ஷன் முன்னூறில் ஐம்பது போக இரு நூற்றைம்பது மிஞ்சும் கையில். என் விசாலம் சிக்கனமாக, தாராளமாகக் குடும் பம் பண்ணி விடுவாள். மனம் கணக்குப் போட்டு முடித்தது. வீட்டுக்காரப் பாட்டி இவரைக் கண்ணாடியைப் போட்டுக் கொண்டு வந்து அலசினாள்.

''ராத்திரி எட்டு மணிக்கெல்லாம் லைட்டை ஆஃப் பண்ணிடணும். பார்த்தா வயசானவாளா இருக்கீங்க. வம்பு தும்பு இருக்காது.''

நேரே கடைத்தெருவுக்குப் போய்ப் புதுக் குடித்தனத்திற்காக சாமான்கள் வாங்கி னார். ''சாமான்கள்லாம் வாங்கு போதும்! ஸ்டவ் ஒண்ணு நம்ம வீட்லேயே இருக்கு கண்டிஷன்ல. காலி டப்பா, பாட்டில் எல்லாம் எடுத்துண்டு வந்துடறேன் சேர்த்து!'' — ஆதரவாய்க் கையைப் பிடித்த வரதனை நன்றியோடு பார்த்தார் பஞ்சாப கேசன். ஒரு மணி நேரம் ஓடிற்று! விசாலம் முன்னால் ரிக்ஷாவிலிருந்து இறங்க பின்னா லேயே இரண்டு கோணி சாக்கு மூட்டை யோடு வரதன் இறங்க, மலைத்து நின்றார்.

''வா! வா! விசாலம் நம்ம குவார்ட்டர்ஸ்

உள்ள ரெண்டாங்கட்டு பக்கத்துல இருக்கு வா!''

முதன் முறையாக சின்னப் பெண்ணாய் மாலையும் கழுத்தும், மஞ்சள் சரடுமாக புக்ககத்தில் நுழைந்த அந்த நாளை மனம் நினைத்துப் பார்த்தது. இப்போதும் என் புது வீட்டுக்குப் போகிறேன். அப்போது மனத்தில் நிறைய எதிர்பார்ப்புகள்! சந்தோஷப் பூக்கள்! மகிழ்ச்சிக் குமிழ்கள். ஆனால் இப்போது? ஓய்ந்து போன உடம்பு. அலுத்து மரத்துப் போன மனம். அதில் எதிர்பார்ப்பு என்று ஒன்றுமேயில்லை. இருப்பது நிறைய வடுக்கள்! ஆறாமல் ரணமாய் இருக்கும் புண்கள்! அன்று இருந்த சொந்தங்கள் எவருமே இல்லை. பின்னால் வந்தவர்களும் இல்லை. அன்றும் இன்றும் துணையாய் பக்கத்தில் நிற்பது ஒரே உருவம்.

''விசாலம்!'' கூப்பிட்டவரை நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

''கேட்கறேன் பதிலையே காணோமே. பாத்திரம் போறுமா பாரு. அஞ்சு ரூபா பத்து ரூபாலேர்ந்து பார்த்து வாங்கின பாதி. சாதம், குழம்புக்குன்னு இரண்டு. ஒரு இலுப்பச் சட்டி. ஒரு பாலுக்கு பாத்திரம். போறுமோ. இதான் பெரிசு. மீதியெல்லாம் சின்னச் சின்னதா'' சிரித்தாள்.

''போறும்! சட்டில கூட சமைச்சுச் சாப்பிடலாம். யாரு வேண்டாங்கறா...!''

''நல்லாயிருக்கே! சட்டிக்கு எதுக்குப் போகணும்? இந்தக் கோணி சாக்குல எல்லாம் இருக்கு. பில்டர், தோசைக் கல்லு. ஜார்ணி இன்னும் எனக்குச் சொல்லத் தெரியலை. எல்லாம் இருக்கு. ஜாம் ஜாம்னு ஜாலியா தனிக்குடித்தனம் பண்ணுங்க!'' — வரதன் கிண்டல் பண்ண இந்த வயதிலும் கன்னம் சிவந்து போனது விசாலத்திற்கு.

இன்னமும் விசும்பிக் கொண்டிருக்கும் விசாலத்தை வாஞ்சையோடு பார்க்கிறார். பாவம்! வாயில்லாப் பூச்சியாக மற்ற மாமியார்கள் போல தேள் கொடுக்கு வைத்துக் கொண்டு கொட்டத் தெரியாமல் இருப்பது தான் இவள் செய்த பாவமா? இதையெல்லாம் எப்போது மறப்பாள்? மௌனமாய் சாப்பிடுகிறார் அவள் தானாக ஓயட்டும் என்று.

''என்னவோய்! பஞ்சாபி! கடையிலேர்ந்து சீக்ரம் கிளம்பிட்டியா என்ன?'' வரதன் உள்ளே வந்தார்.

''இல்லியே! அஞ்சு மணிக்குத்தான் வந்தேன்.''

''இன்னைக்கு பிள்ளைகிட்டேர்ந்து லெட்டர் வந்தது. பேரன் தாத்தா தாத்தாங்கறான். நீங்க அங்கே...'' தொடர்ந்தவரை கையமர்த்தினார் பஞ்சாபி.

''சித்த இரு. மிச்சத்தை நான் சொல்றேன். நீங்களும் ரிடையர்ட் ஆகிட்டீங்க. தனியா இந்த வயசான காலத்துல எங்கேயோ எதற்கு இருக்கணும்? நாட்டுப் பொண் வேறு வேலைக்குப் போவதால் நீங்கள் வந்தால் வசதியாக இருக்கும். நீங்களே நினைத்துப் பாருங்கள். பேரன் தாத்தா தாத்தா என்கிறான். அம்மாவிற்கும் வயதாகி விட்டது. கண் வேறு சரியாகத் தெரியவில்லை என்றாள். தனியாக இனி மேலும் எதற்குக் கஷ்டப்பட வேண்டும்.''

''ஆஹா! என்னமோ நேர்லே லெட்டரைப் படிச்ச மாதிரியே சொல்றியே! வியந்தார் வாசன்.

''ஏன்னா ஒவ்வொரு புள்ளையும் அநேகமா இதைத்தான் எழுதறா. என் பிள்ளையும் இதான் எழுதினான். வீடு, நிலம்லாம் வித்துடுங்க எதுக்குன்னு? நேர்லேயும் சொல்லியிருப்பா! லெட்டர்லேயும் எழுதியிருப்பானே!''

''ஆமாமா! அதான் என் வொய்ஃபும் சொல்றா. நமக்கென்ன வச்சிருக்கு இங்கே. பேசாம புள்ளைகிட்டே போயிடுவோம்னு. இருக்கறதெல்லாம் அவங்களுக்குத்தானே. ஏதோ ஃப்ளாட் வாங்க ஏற்பாடு பண்றான் மெட்ராஸ்லே. குழந்தையும் கண்ணுலேயே இருக்கான். அவங்களும் எழுதறாங்க அடிக்கடி! அதான் பேசிட்டு வந்தேன் ஒரு தரகுகிட்டே. பேசாம டிஸ்போஸ் பண்ணிட்டு...''

''பைத்தியக்காரா!'' — பஞ்சாபி திடீரென்று ஆவேசம் வந்தாற் போல கத்த திடுக்கிட்டு நிமிர்கிறார் வாசன்.

''பைத்தியக்காரா! என் நிலைமையைப் பாரு. நம்ம பாசத்துக்கு நாயா அலைவோம்னு தெரிஞ்சு வலை வீசுவாடா அவா. ஏன்னா நமக்கெல்லாம் வயசாச்சு. பேரன், பேத்திகிட்டேயிருந்து குழந்தையோட குழந்தையா கிடக்கறதுக்குத் தவிப்போம்! நாங்களும் இப்படித்தான் இதுக்கு மேலேயே தவிச்சோம். எல்லாத்தையும் வித்து செக்கா எடுத்துண்டு ஓட்டமா ஓடினோம். கடைசியில என்னப்பா ஆச்சு? பேரன் தாத்தா, பாட்டிகிட்டேயிருந்தா கெட்டு சீரழிஞ்சு போயிடுவான். படிக்காம விளையாடிண்டே படிப்புல ஜீரோ வாங்குவான்னு அவன் அம்மா நாங்க போன மறு மாசமே அவனை பொறந்த வீட்டுல கொண்டு விட்டுட்டு வந்துட்டா! தெரியுமா. நாங்க போயி இறங்கின மறுநாள்லேர்ந்தே வேலைக்காரி கட்! ஏன்னா மாமியார் சும்மா நாள் முழுக்க வீட்ல எதுக்கு போரடிக்கணும்னு. அப்படியே சுவரோடு சுவராக சரிந்து உட்கார்ந்த பஞ்சாபியின் கையை ஆதரவாகப் பற்றிக் கொண்டு அமுக்கினார் வரதன்.

அந்த நாள்! எத்தனை எதிர்பார்ப்புடன் கிளம்பினார் டிரெயினில். பார்ப்பவர்களிடமெல்லாம் ''இனிமே நமக்கென்னய்யா வச்சிருக்கு. குழந்தேன்! பட்டாட்டமா பேரன். பொண்ணா, கிண்ணா கல்யாணம்பண்ணணும்னு கவலைப்படறதுக்கு.

INTRODUCING

சலோ- ஓட்டல் பேக் பிக்னிக் பூங்கா பேக்

பார்ட்டி, மீட்டிங் பேக் கடை வீதி பேக்

ஸ்கூல் பேக் ஜாம்ஜாம் ஷாப்பிங் பேக் நிம்மதி நைட் பேக்

snuggy

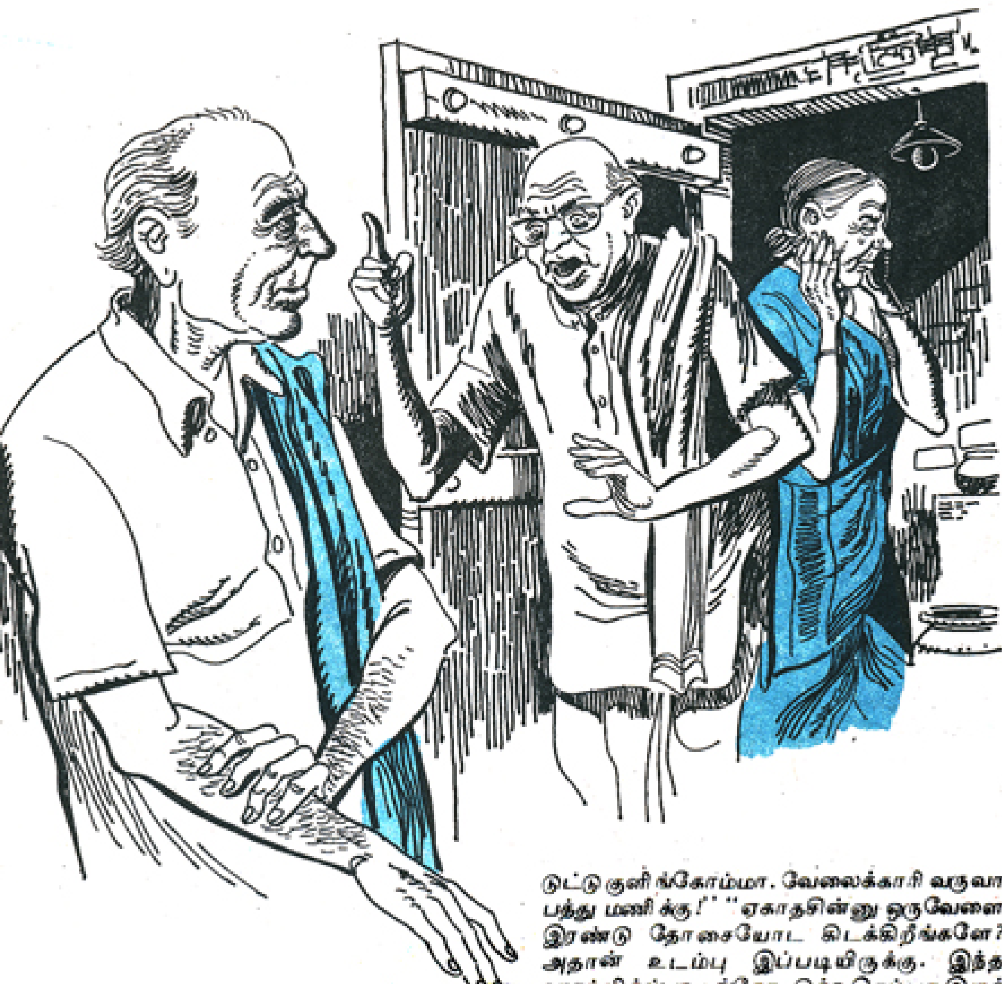
பலவகைப்
பயன்
கொண்ட
ஒற்றை
அணி
பேக்

snuggy

உபயோகித்து ஒதுக்கத்தக்க உயர்த்தி டயாபர்

தவிரவும் கிடைப்பவை: 5 அணி, 10 அணி, 20 அணி பேக்குகள்.

Creative Unit 7740 Tam



இரண்டே பிள்ளை. ரெண்டு பேருமே மெட்ராஸோட இருக்கா. ஜாம் ஜாம்னு உட்கார வச்சு செய்ய காத்துண்டிருக்கிற போது இங்கே நமக்கு என்ன தனி. அதான் கிளம்பிட்டேன்'' என்று பெருமையாக பீற்றிக் கொண்டு. பிள்ளைகள் இருவரின் ஏற்பாடுபடி வீடு, கிராமத்து நிலம் விற்றாகி விட்டது. ரிடையர்ட் ஆகி பாதி பென்ஷனையும் விற்று அந்தப் பணமும் வந்து விட்டது. அவர்கள் கேட்ட சாமானை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு மீதியை டிஸ்போஸ் பண்ணியாகி விட்டது. இன்னுமென்ன பாக்கி? பணத்தை பாங்க்கில் போட்டு பாஸ் புக்கை வாங்கிக் கொண்டாகி விட்டது.

போன புதிதில் எத்தனை சொர்க்கமாக இருந்தது! ஆபீஸ் விட்டு வரும்போதே கையில் அப்பாவிற்குப் பிடிக்குமே என்று பேரிக்காய் வாங்கித் தூக்கிக் கொண்டு வந்த பிள்ளை பாலு.

''அம்மா! பேசாம போய் உட்காருங்க! இத்தனை வருஷம் உழைச்சது போறாதா.''

''உங்க புடைவையை அப்படியே போட்டுட்டு குளிங்கோம்மா. வேலைக்காரி வருவா பத்து மணிக்கு!'' ''ஏகாதசின்னு ஒருவேளை இரண்டு தோசையோட கிடக்கிறீங்களே? அதான் உடம்பு இப்படியிருக்கு. இந்த ஹார்லிக்ஸ் குடிங்கோ. சித்த தெம்பா இருக்கும். ராத்திரி சத்துமா பிசைஞ்சு சாப்பிடலாம். வறுத்து அரைக்கறேன்!''

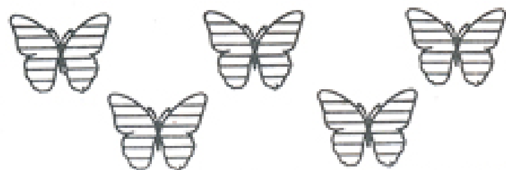
இப்படி விசாலத்தின் பின்னால் அம்மா! அம்மா! என்று வாய்க்கு வாய் கூப்பிட்டுக் கொண்டு அலைந்த மருமகள் ராதா. ஸ்கூல் போகும் நேரம் போக கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு தாத்தா! தாத்தா! என்று மீதி நேரத்தைக் கழித்த பேரன் அருண்! போதாக் குறைக்கு சனிக்கிழமை மாலையே சின்னப் பிள்ளை சங்கர் மனைவி கலாவோடு வந்து விடுவான். ஒரே குதூகலம்தான்.

ஐந்தாவது தடவையாக வாசலுக்குப் போய் எட்டிப் பார்த்தாள். ஏன் இன்னும் வரவில்லை? மணி ஐந்தாகப் போகிறது.

''ஏண்டி! விசாலம் பஞ்சாபி இன்னும் வரலியா?'' — வீட்டுக்காரப் பாட்டி வர விசாலம் ரோட்டிலிருந்து கண்களை அகற்றினாள்.

''இல்லை மாமி! அதான் பார்க்கறேன். டாண்ணு அஞ்சுக்கெல்லாம் வந்துடுவார்.''

நீங்கள் மிகவும் விரும்பி அணிந்திடும் பட்டுச் சேலைகள்



20%

தள்ளுபடியுடன் வாங்கிட வாரீர்!



- தில்லையாடி வள்ளியம்மை பட்டு மாளிகை,
  350, பாந்தியன் சாலை,
  எழும்பூர், சென்னை-8.
- பட்டு மாளிகை,
  57, தேரடி, சேலம்-
- பவளம்,
  147, நேத்தாஜி சாலை,
  ஈரோடு-1.
- தாமரை பட்டு மாளிகை,
  314, 315, ராஜா தெரு,
  கோயம்புத்தூர்-1.
- பட்டு மாளிகை,
  36, வெங்கலக்கடைத் தெரு,
  மதுரை.
- அமுதசுரபி,
  12, 14, தேரடி கடைத்தெரு,
  திருச்சி-2.
- பட்டு மாளிகை,
  59-59-ஏ, வடக்கு ரதவீதி,
  திருநெல்வேலி டவுன்-6.
- ரேஷம் தாரா,
  சபீனா பிளாசா, முதல் மாடி,
  84, 85, இன்பேன்டரி சாலை,
  பெங்களூர்.
- குஷ்பூ,
  16, 17, புது மார்கெட்.
  திலக் சாலை, அபைட்ஸ்,
  ஐதராபாத்-1.

பட்டு இரகங்கள் கோ-ஆப்டெக்ஸின் இதர விற்பனை நிலையங்களிலும் கிடைக்கும்.



கோ-ஆப்டெக்ஸ்

தமிழ்நாடு கைத்தறி

DIPR/1455/MS/90/ET

''வந்துடுவான் போ! கவலைப்படாதே. திண்ணைல வந்து இப்படி சித்த உட்காரு. காலை கடுக்கும் பாவம்!''

வாஞ்சையோடு அழைக்க திண்ணையில் வந்து உட்கார்ந்தாள். இந்த வீட்டிற்கு வந்து நாலு மாதமாகப் போகிறது விளையாட்டுப் போல. வரதன் ரொம்பவும் நெருங்கிய நண்பனாகி 'டேய்!' என்றளவு வந்தாகி விட்டது.

''தோசை, இட்லிக்கு வேணும்னா என் கல்லுல வந்து அரைச்சுக்கோ! கல்லு என்ன தேய்ஞ்சா போகப் போறது. இல்லை தலைல வாரி வச்சு கட்டிண்டு போகப் போறேனா?''

''இந்தா, நாலு தோசைதான் குத்தினேன். மீதி மாவு கிடக்கு. நீ வார்த்து எடுத்துக்கோ. நாளைக்கு மஞ்ச பூத்து புளிப்பா புளிச்சுப் போயிடும்!'' — இப்படி பாட்டியும் நெருங்கியவளாகிப் போனாள். இந்தப் புது மனிதர்களின் சிநேகம் இருவரையும் எதையும் நினைத்துப் பார்த்து மறுகவிடாமல், அதற்கு நேரமே கிடைக்காமல் செய்தது.

வரதன் ஒரு ஜவுளிக் கடையில் கணக்குப் பிள்ளை வேலையை பஞ்சாபிக்கு வாங்கித் தந்து விட்டார். வந்த மறு வாரமே. காலையில் பத்து மணிக்குப் போய் விட்டு பன்னிரெண்டு மணிக்கெல்லாம் வந்து ஒரு தூக்கம் போட்டு, காப்பி குடித்து விட்டு, இரண்டு, இரண்டரைக்குக் கிளம்பினால் டாணென்று 'விசாலம்!' என்றபடியே ஐந்து மணிக்கு ஆஜராகி விடுவார்.

''அதோ! மாமா வந்துட்டார். இறுக்கிப் புடிச்சுக்கங்கோ!'' — பக்கத்துக் குடித்தனக்காரி கேலி செய்ய எழுந்து உள்ளே போனாள் விசாலம். ஸ்டவ் மூட்டி தோசைக் கல்லைப் போடவும் பஞ்சாபி உள்ளே வரவும் சரியாக இருந்தது.

''ம்! இன்னிக்கும் கல்லைக் கட்டி இழுத்தியா? வேண்டான்னா கேட்க மாட்டியே! தோசை, அடை வேணும்னு யார் கேட்டா?

''நாளைக்கே முதலாளியைப் பார்த்துப் பேசறேன். கொஞ்சம் பணம் வாங்கினா ஒரு சின்ன கிரைண்டர் வாங்கித் தரேன் உனக்கு. ஆசை தீர அரைச்சுண்டு கிட!''

''ஐயையோ வேண்டாம். குழவி தூக்க றச்சே இன்னொரு தடவை விழுந்துடுத்துன்னா...!''

சட்டென்று அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தார். வாயில் புடைவையைச் சுருட்டி அழுகிக் கொண்டிருக்கிறாள். ஓ! அந்த நாள்....!

''ஏங்க! இது வீடா இல்லை? — அநியாயம்னா நடக்குது வர வர. இங்கே வந்துப் பாருங்களேன். ஒவ்வொரு காசு சம்பாதிக்க என்ன கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கு. சும்மா உட்கார்ந்து கொட்டிக்கறவங்களுக்கு என்ன அருமை தெரியும்?''

பாலு பாய்ந்து வந்தான். ''ராதா! எதுக்கு இப்படிக் கத்தறே?''

''கத்தறேனா? நானா! நான் சொல்றது தானே உங்கக் காதுலேயே விழாதே! கத்துவேன். சரி! இப்ப உங்கக் கண்ணாலேயே பாருங்க. உங்க அம்மா பண்ணி வச்சிருக்கற கைங்கர்யத்தை. கிரைண்டர் குழவியைத் தூக்கறேன்னு தூக்கி கீழே போட்டுத் தரையை உடைச்சு வச்சிருக்கு!'' — ராதா பெரிதாக சப்தம் போட விசாலம் தலைகுனிந்து நின்றாள்.

எப்படிச் சொல்வது? எதைச் சொல்வது? மாவை வழித்தெடுத்து விட்டு குழவியைத் தூக்க 'மளுக்'கென்று வழுக்கி தெம்பை மீறி கீழே தடால் என்று கிரைண்டர் முனையை நசுக்கி விட்டு விழுந்து... நல்லவேளை கால் தப்பித்தது.

''ஹரே ராமா! கிரைண்டர் மேலேயும்னா நசுங்கிக் கிடக்கு அப்பளமா? யார் கிட்டே போய்ச் சொல்வேன்? ஒரு காசா ரெண்டு காசா. ப்ளோரிங்லேயே ஆயிரம் ரூபா போறாது போலிருக்கே?'' — மயிரிழையாய் கீழே போட்டிருந்த டைல்ஸ் தெறித்திருக்க குனிந்து குனிந்து பார்த்து உருகினாள். எத்தனை அம்புகள் கூடவே! மூணு வேளை சோறு கொட்டிக்கறதுல குறைச்சல் இருக்காங்கற. இவங்களுக்கு நெய், பாலுன்னு எல்லாந்தான் முழுங்கியாறது. ஆறு தடவை காப்பி குடியல். ஆனா என் வீட்டு சாமானைத் தூக்கத் தெம்பிருக்காது. அத்துப் போயிடும். இவாலாப் போறது என் வீடுன்னா! சம்பாதிக்கறது நானும் நீங்களும் தானே! அருமை நமக்குத்தானே தெரியும். தெண்டச் சோறு திங்கறவங்களுக்கு என்னத் தத் தெரியும்?''

எல்லாவற்றையும் கேட்டுக் கொண்டு பஞ்சாபி ஹாலில் ஊமையாக அமர்ந்திருந்தார். இது விசாலத்தின் கட்டளை கூட. ''என்ன நடந்தாலும் வாயே திறக்கக் கூடாது! இவர்கள் சின்னஞ் சிறுசுகள். சரிக்குச் சமமா பேசக் கூடாது!'' — ஊமையாய் உட்கார்ந்திருக்கிறார்.

பிள்ளை பாலு என்ன சொல்லப் போகிறான். ''ஏம்மா! இத்தனை வயசாச்சு! இதெல்லாம் கூடவா நாங்க சொல்லணும். ஒவ்வொரு சாமான் ப்ளான் பண்ணி வாங்கி முடிக்கறதுக்குள்ள என்ன பாடுபட வேண்டியிருக்கு தெரியுமா? உங்களுக்கு

வீடு கட்டி, கிரகப் பிரவேசம் செய்பவர்களுக்கு, டபின் ஹெட் ஸ்பானர் செட், ஐம்பர், சுத்தியல் போன்றவைகளைப் பரிசாக அளிக்கலாம். இதைப் படிப்பவர்கள் கேலியாகச் சிரிக்கலாம். ஆனால் சமயத்தில் அது கைகொடுப்பதோ மிக அருமை. ரோஜாக் கன்றுகள் அளிக்கலாம்.

— பார்வதி.



என்ன? ஏதோ ராதாவும் வேலைக்குப் போய் சம்பாதிக்கறாளோ. பொழைச்சேன் இல்லை?'' நிஷ்டூரமாக வார்த்தைகளைக் கொட்டியவனை இழுத்து ஓங்கி ஒரு அறை விட வேண்டும் போல் கை துடித்தது. எத்தனை சுலபமாக அறிவு கெட்டவளே! என்கிறான். அதுவும் யாரை, பெற்ற தாயையா?''

பேச்சோடு பேச்சாக ப்ரிஜ் வாங்க வேண்டுமென்று நைசாக சொல்லி எட்டாயிரத்தை சங்கர் சுளையாகத் தட்டிக் கொண்டு போக, பெரியவன் விழித்துக் கொண்டான். பர்னிச்சர்! பர்னிச்சர் என்று புலம்பிக் கொண்டிருந்த மனைவி ராதாவை சாக்குக் காட்டி அவனும் ஒரு பகுதியை செக்காக வெட்டிக் கொண்டு போக பாஸ் புக்கில் வந்து சேர்ந்த இரண்டு மாதத்திற்குள் மீதியிருந்ததென்னவோ இருநூத்தி இருபது ரூபாய்தான். இவையெதையும் பற்றி எந்தக் கவலையும் படாமல் ஜாலியாய் பேரனோடு இரண்டு கிழங்களும் தன்னை மறந்து, வயதை மறந்து விளையாடிப் பொழுதைக் கழித்துக் கொண்டிருக்க ஒரு நாள் அந்த அணுகுண்டைத் தூக்கிப் போட்டாள் மருமகள் ராதா.

''ஏய்! அருண் இங்கே வா! படிப்பு கிடிப்பு ஒண்ணும் கிடையாது? வா இங்கே! புக்ஸ்ஸை எடு கைல'' — திமரென்று கத்திய அம்மாவைப் பார்த்து மிரண்டு போனான் குழந்தை.

''போம்மா! தாத்தாகிட்டே கதை கேட்டுண்டு இருக்கேன் இன்ட்ரஸ்ட்டா. இப்ப வந்து கூப்பிடறியே? நீங்க சொல்லுங்க தாத்தா'' —என்றபடியே தாத்தாவின் மடியில் முகத்தைப் புதைத்துக் கொண்டவன் முதுகில் படாரென்று ஐந்து விரலும் பதிய ஒரு அடி விழ பேரனுக்கு மேல் பஞ்சாபி துடித்துப் போனார்.

''ஏம்மா! குழந்தையை இப்படியா அடிப்பார்கள்?'' — கேட்டவரை அனல் கக்கும் விழிகளோடு முறைத்தாள் ராதா.

''ம்! உங்களுக்கு என்ன தெரியும்? கதையும் காரணத்தையும் சொல்லச் சொல்லி கொஞ்ச நஞ்சம் மீதியிருக்கற அவன் புத்தியையும் மழுங்க அடிச்சிட்டுத்தானே தொலையப் போறீங்க.''

முதன் முதலாக அவள் வீசிய சொல் அம்புகள் இதயத்தில் ரத்தத்தை வரவழைத்து வலிக்க வலிக்க. இந்தப் பெண்ணுக்கு என்னாயிற்று? பதில் பேசத் தெரியாமல் மலைத்து உட்கார்ந்து விட்டார். மடியிலிருந்து பலவந்தமாகக் குழந்தையைப் பிடுங்கி இழுத்துக் கொண்டு போகும் ராதாவைத் துக்கத்தோடு பார்த்தார்.

''ரொம்ப அழிச்சாட்டியம் ஜாஸ்தியாப் போச்சு உனக்கு! பாட்டி விட்டுக்கிட்டேயே ஸ்கூலுக்கு ஏற்பாடு பண்ணச் சொல்லிட்டேன். இனி கண் காணாமத் தொலை நீ!



ஸ்பெஷல் கொழுக்கட்டை

கொழுக்கட்டைக்குத் தேங்காய்ப் பூரணம் கிளறுகிறோம் அல்லவா! துருவிய தேங்காயை மிக்ஸியில் இன்னும் பூவாக்கிக் கொண்டு, ஒரு தேங்காய்க்கு அரை கிளாஸ் என்ற விகிதத்தில் நல்ல பால் சேர்த்துக் கிளறவும். 2 ஸ்பூன் நெய் விட்டுப் பூரணத்தைக் கிளறி இறக்கவும். கொழுக்கட்டையின் ருசியை நீங்களே தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

— கமலா.

பாட்டி விட்ல போய் நல்லா படிச்சு முன்னுக்கு வா!'' — அவள் கத்தியது உடம்பை அதிர வைத்தது. சொன்னபடியே இரண்டே நாளில் அருணை மாமியார் விட்டில் விட்டு விட்டு சந்தோஷமாக சிரித்தபடியே இருவரும் திரும்பி வர விடு வெறிச்சென்றானது இருவருக்கும்.

பிறகு வந்த நாட்களில் விசாலம் கிட்டத் தட்ட ஒரு மிஷினாகிப் போனாள். அம்மா! அம்மா என்று சொன்னவள் வாய் இப்போது ''உங்கம்மா'' — என்று உச்சரிக்கிறது. காலையில் எழுந்து குளித்து காப்பி போட்டு, எட்டு மணிக்குள் சமையலை முடித்து இருவருக்கும் சாப்பாடு போட்டுத் தயாராக பண்ணி வைத்திருக்கும் டிபனையோ, தயிர்ச் சாதத்தையோ பக்குவமாக டப்பாவில் அடைத்து பிள்ளை, மருமகளிடம் நீட்டும் போது வியர்த்து நிற்பாள் விசாலம். பின் துணி துவைத்தல், பாத்திரம் ஒழித்துத் தேய்த்தல் வகையறா... வகையறாக்கள் முடிந்து அவள் ஒரு பிடி சாப்பிட்டு படுத்தால் ஐந்து நிமிஷம்தான் அரக்க பறக்க எழுந்து கொள்வாள்.

''ராதா உன்பாவாடை தையல் விட்டுடுத்து. தைக்கணும் சித்த! தோசைக்கு நனைக்கணும்! மறந்தே போயிடுத்து. பகவானே!'' — இப்படி விழுந்தடித்துக் கொண்டு ஓடுவாள்.

''ஏண்டி விசாலம்! நாள் முழுக்க உழைக்கறே! நீயே அத்தனை வேலையையும் இழுத்துப் போட்டுண்டு எதுக்கு செய்யறே?''

''நல்லாயிருக்கே. ஊரார் விட்லேயா இருக்கோம்? நம்ம வேலையை செய்யறதுக்கு லஜ்ஜை எதுக்கு? முடியலைதான்! கார்த்தால எழுந்தாத் தலையை சுத்தறது. ஆனாலும் இந்த உடம்புல ரத்தம் ஓடற மட்டும் உழைப்பேன். கவலைப்படாதீங்க! எழுந்திருங்க. பாமாயில் வாங்கிண்டு வாங்கோ!''

வார்த்தைகள் வேண்டாம் வர்ணிக்க... கண்களே போதும்.



ஐடெக்ஸ் காஜல் சுப்ரீம்

கவிதை பாடும் கருவிழிகள்......
மனதை கொள்ளை கொள்ளும்
கூர் விழிகள். அதன் ரகசியத்தை
உணருங்கள் இப்பொழுது.







அரவிந்த் லாபரடரீஸ்,
சென்னை 600 033.

ஐடெக்ஸ் -50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உங்கள் நம்பிக்கையின் மகத்தான சின்னம்

Imageads 3089 Tam

To get her to smile
Won't take long-
When the Cuckoo sings
The birthday song...

Leo makes birthdays happy. Safe, snug and colourful. Leo toys extend the fun from one birthday to the next. In fact, any day is good enough to gift your child a Leo. For every rhyme and reason.



The LEO Pre-School range is specially priced between Rs.45 and Rs.160. All inclusive.

அவரையும் விரட்டுவான்.

பாமாயில் க்யூ, சர்க்கரை, கோதுமை க்யூ, கேஸ் நம்பர் போட் க்யூ எல்லாம் பழகிப் போனது பட்டாபிக்கு. இப்போதெல்லாம் சின்னப் பிள்ளை சங்கர் எட்டிக் கூடப் பார்ப்பது இடையாது. ஆனாலும் அவனை பார்த்தால் தேவலை போலிருந்தது. ஒரு பத்துப் பதினைந்து நாள் அங்கு போய் இருந்தால் விசாலத்திற்கு கொஞ்சம் ரெஸ்ட்டாக இருக்கும். ஓரிரவு மெள்ள பாலுவிடம் போனார். போகும் செலவுக்குக் கூட பத்து ரூபாய் கொடு! என்று அவனிடம்தான் கேட்க வேண்டும். பாங்கில் பேலன்ஸ் என்று ஒன்றுமில்லை. வெறும் ஐந்து ரூபாயைத் தவிர. பென்ஷன்! "அப்பா! உங்க பென்ஷன் வாங்கினவுடனே அம்மா கிட்டே கொடுத்து ராதாட்ட கொடுக்கச் சொல்லிடுங்க! எல்லாந்தான் இருக்கு. ஏதாவது வேணும்னா கேட்டு வாங்கிக்கங்கோ!" — சொல்லி விட்டான். அதுதான் இந்த ஒரு வருடமாக செய்து கொண்டிருக்கிறார் பதிலின்றி.

"பாலு! சங்கர் ரொம்ப நாளா வரவேயில்லை. போய்ப் பார்த்துட்டு வரலாம்னு பார்த்தேன்!"

"மஹூம்! ரொம்ப நாளா எங்கே? மாசக் கணக்கா ஆறது" — ராதா பதிலோடு வந்தாள். "இன்னைக்கு ஆபீஸ்லேர்ந்து கலாவுக்குப் ஃபோன் பண்ணினேன்! நைஸா அம்மா கிம்மா வீட்டுக்குப் போகப் போறியான்னு விசாரிச்சேன். இல்லேன்னா அவ அம்மாதான் மாசத்துல பாதி நாள் இங்கேயே கிடக்கிறாளே! மாமனாரையும், மாமியாரையும் பர்மனென்ட்டா நம்ம தலையிலேயே கட்டிடலாம்னு நினைச்சுண்டிருக்கா! நான் விடுவனா? சௌக்கியமா இருக்காங்களான்னு? கேட்டா. அதான் கேட்டு வச்சுண்டேன். உங்க தம்பிக்குக் கூட டூர் கீர் ஒண்ணும் கிடையாதாம். நாளைக்கே உங்க அப்பா, அம்மாவையும் கொண்டு பஸ் — ஸ்டாண்ட்ல ஏத்தி விட்டுட்டு வாங்கோ!" — ஃபுட்பாலை உதைப்பது போல அவள் உதைக்க உட்கார்ந்த இடத்திலேயே தொறுங்கிப் போனார் பஞ்சாபி. மனம் வேண்டிக் கொண்டது! "பகவானே! விசாலம் காதுல இந்த வார்த்தை விழுந்திருக்கக் கூடாது!" — ஆனால் மறுநாள் கண் விழித்துப் பார்த்த போது விசாலம் கிட்டத்தட்ட ரெடியாகியிருந்தாள்." என்ன பாக்கறீங்க வாங்க! ஒரு வாய் காப்பி வச்சிருக்கேன். குடிச்சிட்டு கிளம்புங்க! சங்கர் வீட்டுக்குப் போய் குளிச்சுக்கலாம்!" கிளம்பினார்கள்.

பஸ்ஸை விட்டு இறங்கி கையில் இருந்த மீதி இரண்டு ரூபாயில் ஒரு ரூபாய்க்கு மல்லிகைப் பூவை வாங்கி விசாலத்திடம் நீட்டினார். வச்சுக்கோ! வெறுங்கையோட போக வேண்டாம். காலிங் பெல்லை அழுக்கியவுடன் கதவைத் திறந்த பிள்ளையைப் பார்த்து மகிழ்ச்சியோடு சிரித்தாள் விசாலம்!

"வாங்கப்பா! வாம்மா!" வரவேற்றான் சுரத்தின்றி

"ஏண்டாப்பா! ரொம்ப நாளா ஆளையே காணோமே! அதான் கிளம்பி வந்தோம். கலா எப்படியிருக்கா? எங்கே?" — விசாலம் கேட்டபடியே உள்ளே வர பதிலில்லை. நேரே சமையல் அறைக்குள் போனாள்.

"கலா! அம்மாவும், அப்பாவும் வந்திருக்காங்க பாரு!"

"ம்! ம்! ஆர்த்தி கொட்டியா அழைக்க முடியும்?" நான் கூப்பிட்டாதான் வரணும்னு வெளியிலே நிக்கறாங்களா என்ன? மூட்டை கட்டிண்டு வந்துட்டாங்க உள்ளே! அங்கே என்ன சண்டையோ?"

ஹாலில் நின்ற இருவருக்குமே ஸ்பஷ்டமாக காதில் விழுமாறு அழுத்தம் திருத்தமாக அவள் பேச விசாலம் பூப் பொட்டலத்தை எடுத்துக் கொண்டு தானே உள்ளே போனாள்.

"இந்தாம்மா! மசக்கை போயிடுச்சா? பூ வச்சுக்கோ. இப்படி கால் கடுக்க நின்னு பண்ணாதே! நகர்ந்துக்கோ. நான் பண்றேன். நீ தானே போடறே!" — கரண்டியைப் பிடித்த கையை அசட்டையாகத் தள்ளினாள் கலா.

"வேண்டாம்! வேண்டாம். என் கிச்சன்ல யாராவது நுழைஞ்சாலே எனக்குப் பிடிக்காது. நானே பண்ணிக்கறேன். பூவை அப்படியே வைங்கோ! எனக்கு ஒரே தலை வலி."

தலையைக் குனிந்தபடியே வெளியில் வந்த விசாலத்தை நெஞ்சம் கலங்க பார்த்தார். பிள்ளை வீட்டில் பெற்ற அம்மா, அப்பா வேற்றாளா?

குளித்து விட்டு வருவதற்குள் கலா ஆபீஸ் போய் விட்டிருந்தாள்.

"அம்மா! கலா ஆபீஸ் போயிட்டா! வேணுங்கறதை சமைச்சுக்கங்க! பிரிஜ்ல காய்கறி இருக்கும். வரட்டா!"

இதை சொல்வதற்காகவே காத்திருந்தவன் போல அவன் பரக்கப் பரக்கக் கிளம்பி ஓட விசாலம் அப்படியே உட்கார்ந்து கலங்க ஆரம்பித்தாள் கண்ணீர் பெருக.

"என்ன பண்றதும்மா! இது கலிகாலம். ஒரே வார்த்தை நான் சொல்வேன். நம்ம ரெண்டு பேருமே மக்குகள்! ரெண்டு பேருக்குமே சாமர்த்தியம் போறாது! சாமர்த்தியம் இருந்திருந்தா இப்படித் துண்டை உதறி தோள்லே போட்டுண்டு விடு விடா... சரி! சரி! எழுந்திரும்மா! ஏதாவது சமை போ! மனசு மாறும்!" — சொல்லியபடியே ப்ரிஜ் அருகில் போனார். பூட்டியிருந்தது.

"பரவாயில்லை! எனக்கு இன்னைக்கு

சதுர்த்தசி! உங்களுக்கு வேணும்னா சொல்லுங்க. சாதம் கொஞ்சம் வடிச்சு, வற்றக் குழம்பு வைக்கறேன்.''

அவள் அழ ஆதரவாய் அருகில் உட்கார்ந்து தலையை வருடுகிறார். ''வேண்டாம்மா! நீ படுத்துக்க சித்த! எனக்கும் சதுர்த்தசி இன்னைக்கு..''

மாலை ஆறு மணிக்கு மேல் சங்கர் வருகிறான்! அவள் வரவில்லை. ''ஏண்டாப்பா! கலா வரலையே இன்னும்?''

''இல்லேம்மா ஃபோன் பண்ணினா! திடீர்னு வயத்துல வலி வந்து லீவு போட்டுட்டு அம்மா வீட்டுக்குப் போயிட்டா. பத்து நாள் ரெஸ்ட்டா இருந்துட்டு வரேன்னா. போய்ப் பார்த்துட்டுத்தான் வரேன். எனக்கும் நாளையிலிருந்து டூர்ல போகணும்மா! இங்கே தனியா உட்கார்ந்துண்டு என்ன பண்ணுவீங்க? வயசான காலம் வேறே. கார்த்தால பஸ்லேயே ஏத்தி விடறேன். பாலு ஆபீஸ் போறதுக்குள்ளே போய்ச் சேர்ந்துடலாம்!'' — மறுநாள் காலையிலேயே இருவரும் கிளம்பினார்கள், பிரிக்காத பெட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு!

''இங்கே கொடுங்கப்பா! நான் தூக்கிண்டு வர்றேன்''

கை நீட்டிய சங்கரை நிமிர்ந்து பார்த்தார். 'உனக்கு வேண்டுமானால் உன்னை பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கிய பெற்றவர்கள் பாரமாக இருக்கலாம். ஆனால் என் பெட்டி கூட எனக்குப் பாரமில்லை!' — நினைத்துக் கொண்டார்.

''வேண்டாம்ப்பா! நானே எடுத்துக்கறேன்!'' — விடுவிடுவென்று நடந்தவரைப் பின்னாலிருந்து கூப்பிட்டான்.

''அப்பா!''

நின்றார். சேர்ந்து நடந்தார்.

''அப்பா! நான் சொல்றேனேன்னு தப்பா நினைச்சுக்காதீங்க! எதுக்கு அங்கேயும் இங்கேயுமா பெட்டியைத் தூக்கிண்டு அலைபாயறீங்க? பேசாம ஒரே இடத்துல இருங்க! என்னைப் பார்க்கணும்னா என்ன? ஒரு ஃபோன் பண்ணினா வந்து பார்த்துட்டுப் போறேன்.''

நின்று அவனைத் திரும்பிப் பார்த்தார்.

அவன் நிலத்தைப் பார்க்க... நடக்க ஆரம்பித்தார்.

என்ன அர்த்தம் இதற்கு? — இனிமே வராதடா என்றா? நாசுக்காகச் சொல்லி விட்டான். படித்த பிள்ளை! பஸ் ஸ்டாண்ட் வர.

'இந்தாங்க!'

அவன் நீட்டிய ஐந்து ரூபாயை அற்பமாகப் பார்த்தார். ஆனாலும் வெட்கத்தை விட்டு கையை நீட்டியே ஆக வேண்டும். என் நிலைமை அப்படி! ஒரு ரூபாயில் இங்கிருந்து பல்லாவரம் வரை போக முடியாது. கண்கலங்க கையை நீட்டுகிறார்.

''விசாலம்! சீக்கிரம் ஓடியா! பஸ் வர்றது!'' அவளைக் கை தூக்கி விட்டு விட்டு திரும்பிப் பார்க்கிறார். சங்கர் போய்க் கொண்டிருக்கிறான் திரும்பிப் பார்க்காமல்.

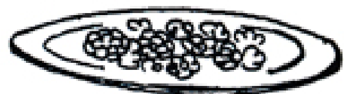
பல்லாவரத்தில் இறங்கி வீட்டை நோக்கி நடக்கும் போது வெட்கத்தில் கூனி குறுகிப் போனார்கள்! என்ன சொல்வது? கதவைத் திறந்தால் நம்மைப் பார்த்து விட்டு என்ன சொல்லப் போகிறாள் மருமகள்! ஒருவித பயத்தோடு கதவைத் தட்டியவர்களுக்கு அவர்கள் கணக்குப் போட்டதற்குமேலாகவே 'வரவேற்பு' கிடைத்தது.

''ம்! விரட்டி விட்டுட்டாளா?'' — முதல் கேள்வி.

''உங்க தம்பி மனசுல என்ன நினைச்சுண்டிருக்கார்னு கேட்கறேன். ஒரு நாள்! ஒரே ஒரு ராத்திரி, இதோ விரட்டிட்டா. ஒரு வருஷம், ஏன் ஒரு வருஷம்? இந்த செப்டெம்பர் வந்தா ரெண்டு வருஷம் ஆகப் போறது இங்கே வந்து. உங்க வாய் எங்கே போச்சு? — இந்த ஒரு புள்ளையைத்தான் பெத்து வளர்த்திருக்கீங்களா? இங்கேயே வந்து கழுத்தை அறுத்துண்டு. வாயைத் திறந்து பேசறது அங்கே! இங்கேதாண்டா இருக்கப் போறோம்னு. என் தலைவிதி! நிம்மதியா லைஃப் அமைய கொடுத்து வச்சிருக்கணும்!'' அவன் குரல் அடைக்க முடிக்க பாலு வந்தான்.

''ஏம்ப்பா! சங்கர் என்னதான் நினைச்சுண்டிருக்கான் மனசுல. அவனுக்குப் பொறுப்பே இல்லையாம்மா. மறு பஸ்ல ஏத்தி விட்டிருக்கானே! விலைவாசி விக்கற விலைல செலவே தாக்குப்பிடிக்க மாட்டேங்கறது. வச்சுண்டு பார்க்கறவனுக்குத்தான் புரியும்!''

அவன் நாராசமாகப் பேசிய பேச்சு



சோள முறுக்கு

மக்காச் சோளத்தை மிஷினில் கொடுத்து மாவாக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு தம்ளர் சோள மாவு, ஒரு தம்ளர் பச்சரிசி மாவு, உப்பு, டால்டா 50 கிராம் போட்டுப் பிசைந்து முறுக்கு செய்யலாம். தேவையானால் மிளகாய்ப் பொடி போட்டுக் கெட்டியான மாவு பிசைந்து காராச்சேவு பிழியலாம்.

— கே. விஜயா.

அம்பாக இதயத்தில் பாய்ந்து ஓட்டையாக்கியது.

மறுநாளே எல்லாவற்றிற்கும் சிகரம் வைத்தாற்போல கிரைண்டர் குழவி தவறி கீழே விழ வீடு இரண்டாகிப் போனது நிஜமாகவே!

எல்லாவற்றையும் பேசி விட்டு முடிவில் கத்தினாள். "இதோ பாருங்க! இனிமே ஒரு நிமிஷம் கூட நான் பொறுக்க மாட்டேன். இப்பவே கொண்டு போய் உங்கத் தம்பி வீட்ல தள்ளிட்டு வாங்க!"

"நாளைக்கே ஃபோன் பண்றேன். கவலைப்படாதே! வந்து அழைச்சுண்டு போடாங்கறேன்!"

"நீங்க நாளைக்கு என்ன பண்றது? நான் இன்னைக்கு ஃபோன் பண்ணினேன். பேச்சுலேயே நழுவிண்டாள்! விடுவேனா? உனக்கும் பொறுப்பு இருக்கும்மா அவங்களை வச்சுண்டு செய்யறதுக்கு! நாங்களே என்ன புண்ணியம் பட்டோமான்னு விடுவிடுன்னு. "நீங்க என்ன சும்மாவா செய்யறீங்க? மாசம் ரூ350 தனையா கிடைக்கறதேன்னா! நீ வச்சுண்டு பாரு. பென்ஷன் வர முன்னூத்தைம்பதுல எத்தனை நாளைக்குச் சாதம் போட முடியும்னு தெரியுமான்னேன். விடலை. உங்கப்பா பென்ஷனையே கைநீட்டி நான் வாங்கலியே மூந்தாநாள். அங்கே கொண்டு கொடுக்கச் சொல்லுங்க! நமஸ்காரம்!"

பெற்றவர்களுக்கு இரண்டு வேளை சோறு போடுவதற்கா இத்தனை பேச்சு? இத்தனை பாகப்பிரிவினை?

"ம்! மறந்து போயிடுச்சே! உனக்கும் தாண்டி டெலிவரி ஆகப் போறது. கைக்குழந்தைக்காரிக்குத்தான் ஆள் வேணும்னே! கலா சொல்றா, டெலிவரி ஆனா மாமியார், மாமனாரைக் கட்டிண்டு அழணும்னு இருக்கா என்ன? கிரஷ்ல மாசம் முன்னூறு ரூபா கட்டினா பத்தாம் நாள் குழந்தையிலேயிருந்து பார்த்துக்கறாங்க. அவ்வளவு பிளானிங் இப்பவே. நாம என்ன இளிச்சவாயா? என்ன."

இருவரும் சாப்பிட்டு விட்டு லைட் அணைத்து விட்டுப் போக, வெறும் வயிற்றோடு இருவர் தூக்கம் வராமல் ரொம்ப நேரம் புரண்டு, ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்க்க பயந்து கொண்டு கடைசியில் பார்த்து, கலங்கி அவர்கள் மனத்தில் பயந்ததே நடந்தது. அழுதாள். அவர் மடியில் முகத்தைப் புதைத்துக் கொண்டு வாயில் சப்தம் வராமல் துணியை அமுக்கியபடி கதறும் தன் மனைவியின் முதுகைத் தட்டிய படியே அவரும் அழுதார். முழுவதுமாக அடிபட்டுப் போய்...

காலையில் பாலு வெளியில் வந்த போது அம்மா, அப்பா இருவரும் தயாராக நிற்பதைக் கண்டு கொஞ்சம் கலங்கினான். "கிளம்பிட்டீங்களாப்பா! சாப்டுட்டு போகலாமே?"

"ஆ—மா! அப்புறம் வீடு பூட்டியிருக்குன்னு திரும்பி வர்றதுக்கு."

"வாயை மூடிண்டு போ உள்ளே!" — மனைவியை அதட்டுகிறான்.

"இருங்க! சட்டையைப் போட்டுண்டு வரேன்!" என்றவனை கையமர்த்தினார்.

"இருப்பா! வேண்டாம். விசாலத்தை அழைச்சுண்டு போயிக்கறேன்! குழந்தையை கொண்டு வீட்ல வச்சுக்கோ! பாவம்! வரேன்!" — கிளம்பினார்.

பின் இருவன் ஆவர் பஸ் — ஸ்டாண்ட் வந்து, எங்கே போவது? என்று குழம்பி "மயிலாடுதுறை!" போர்டை பார்த்து விட்டு விடுவிடுவென்று அதில் விசாலத்தை ஏற்றி, தானும் ஏறிக் கொண்ட போது சூரியன் அஸ்தமிக்கும் நேரம் ஆகியிருந்தது. அதன் பின்? அதன் பின்? அபயாம்பாள் இன்று வரை துணையாக நிற்கிறாள். 'அவள் சன்னதியில் வந்து நின்று அழுதவர்களை ஏமாற்றவில்லை. தன் வீதியிலேயே இடமும் கொடுத்து விட்டாள்....!" — அந்த அம்பாளை அன்னைக்குப் பார்த்தவுடனே 'ஓ'ன்னு வாயை விட்டு அழணும் போல நெர்வஸ் ஆயிட்டேன்!"

அப்படியே எங்கோ பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருந்த பஞ்சாபியை சரியாகப் பார்க்க முடியாமல் நீர்த் திரையிட்டு மறைக்க கண்களைத் துடைத்துக் கொள்கிறார் வரதன். கிட்டே வந்து தோள்களைத் தட்டிய கையை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்கிறார்.

"வரதன்! நீ என்ன வேணாலும் நினைச்சுண்டு போ! ஆனாலும் திருப்பியும் அதையேதான் சொல்வேன். என்னை மாதிரி பைத்தியக்காரத்தனம் பண்ணாதே. சொத்தையெல்லாம் வித்துட்டுப் போ! புள்ளைகிட்டேயே போ! வேண்டாங்கலை. ஆனா உன் பிடியை விடாதே! பணம்? அது எல்லாரையும் மாத்திடும்ப்பா! மனுஷாளோட ஏன் அப்பா, அம்மாவை புள்ளைகள் மதிக்கறதுக்கே அதுதான் வேணும் இப்ப. பணம் இல்லைன்னா பாசமாவது மண்ணாவது? அதுக்குத்தான் சொல்றேன். என் நிலைமை உனக்கு; உனக்கென்ன யாருக்குமே வரக் கூடாது. சாமர்த்தியமா இரு! என்னை மாதிரி ஏமாந்து போயிடாதே!" — அவர் முடிக்க விசாலம் விசும்புகிற சப்தம் கேட்கிறது.

இவர்களைத் தனியாக விட வேண்டும்! நினைத்தபடியே எழுகிறார் வரதன்.

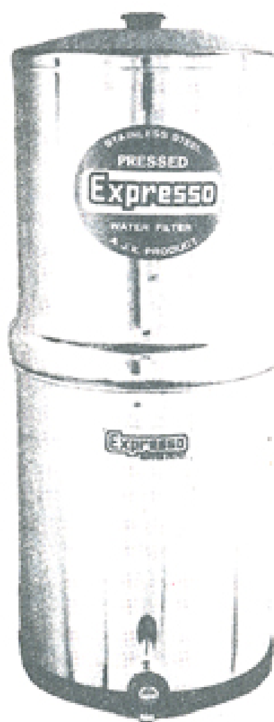
"வரேம்ப்பா பஞ்சாபி! கார்த்தால வந்து பார்க்கறேன். மனசுல ஒண்ணையும் வச்சுக்காதீங்கோ!" — குரல் பிசிறியடிக்க போகிறார்.

பஞ்சாபி எழுந்து போய் விசாலத்தின் கையை ஆதரவாகப் பிடிக்கிறார். அந்த நொந்து போன உள்ளங்களுக்கு ஒருவருக்கொருவர்தான் மருந்து.

"J.K. Metals – the pioneers in the manufacture of kitchen appliances from ***Salem Stainless Steel Sheets.*** *Made under stringent quality control, the product range includes Water Filters, Rice Cookers, Idli Cookers, Travelling Sets, Milk Boilers & Sauce Pan. All products carry the impeccable quality stamp "Expresso" – the household brand for Kitchen Appliances".*



Housewive's choice... Expresso Kitchen Appliances.



Water Filter
* Single Piece.
* Deep drawn process.
* Lab tested candles.
* Available in different sizes.



Travelling Set
* Handy to carry food for the family on travel.
* Easy to handle.
* Durable.



Rice Cooker
* Filts starch and gives you tastier rice.



Milk Cooker
* Converts heat & boils milk faster.
* Retains heat for a longer time.



Frying Pan
* Economical
* Convenient



Sauce Pan
* Durable
* Easy to handle



Idly Cooker
* Cooks quick
* Soft and tastier idlies

STAINLESS STEEL

Expresso

Stamp of Quality

Mfrd by : **J.K. METALS**

199, Mint Street, Madras – 600 001. Ph: 568800

Canco/922

நாற்பது வயதிற்கு மேல்பட்டவருக்கு பித்தப்பையில் பித்தக்கற்கள் (Gall stones) எனும் கோளாறு ஏற்படுவதுண்டு இது பெண்களையே அதிகம் பாதிக்கிறது என்று கருதப்படுகிறது. இது பரம்பரை நோய் என்றும் கருதப்படுகிறது.

பித்தப்பை கற்கள் என்பன யாவை? அவை உண்மையிலேயே கற்களா?

பித்தநீரை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களிலும், பித்தப் பையிலும் இக்கற்கள் ஏற்படுகின்றன. இவை கற்கள் போன்ற வடிவமுடையவை. கற்களல்ல. இவை கால்சியம் மற்றும் சில உப்புக்களால் ஆனவை.

கற்கள் எதனால் ஏற்படுகின்றன:— தொற்று. (Infection). பித்தநீர் சரியாகச் சுரக்காமலிருப்பது. அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடுவது. மலச்சிக்கல் போன்றவற்றால் இக்கற்கள் உண்டாகின்றன என்று கருதப்படுகிறது. பித்தப்பை

பித்தப்பையில் கற்கள்



யில் ஒரே ஒரு கல் இருக்கலாம். அல்லது ஆயிரக் கணக்கான கற்களும் இருக்கலாம். பல்வேறு அளவுகளிலும் இருக்கலாம். கற்கள் இருப்பதற்கான வெளிப்படையான அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லாமலே இருக்கலாம். கற்களின் அளவு, பித்த நீர்க் குழாய்கள் செல்வதைத் தடை செய்கின்றனவா என்பதைப் பொருத்து அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகத் தென்படலாம். கற்கள் இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் அஜீரணம், வாயுத்தொந்தரவு, சாப்பிட்டவுடன் வயிறு வெடித்துவிடும் அளவுக்கு உப்பிவிடுதல், அவ்வப்போது வாந்தி தலைசுற்றல் ஆகியவை.

பித்தப்பையில் கற்கள் ஏற்படுவதால் துன்புறும் நபருக்கு, பித்தப்பை இருக்குமிடத்தில் தான் வலி இருக்கும். அதாவது வலது பக்கம் விலா எலும்புக்குக் கீழே வலி இருக்கும். சில சமயம் திடீரென்று கடுமையான வலி ஏற்படும். இந்நிலையில் வயிறு, மார்பு, வலது தோள் ஆகிய பகுதிகளில் எல்லாம் வலி இருக்கும். இதன் காரணமாக ஜுரம் ஏற்படலாம். சில சமயம் மஞ்சள் காமாலை நோயும் ஏற்படலாம். வலி சில நேரங்களில் அதிக நேரம் தொடரலாம். இந்நிலை திரும்பத்திரும்ப ஏற்படும். மற்றும் சில நேரங்களில் அதிகநேரம் தொடரலாம். இந்நிலை திரும்பத்திரும்ப ஏற்படும் தன்மையுடையது.

வலி ஏற்பட்டுச் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு சகஜநிலை ஏற்பட்டுவிட்டாலும் (இம்மாதிரியான வலி ஏற்படும்போது) வலிதான் நின்றுவிட்டதே என்று அலட்சியமாக இருக்காமல், டாக்டர்களைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பகுதிகளிலும், சிறுநீர்ப் பையிலும் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் இம்மாதிரியான வலி ஏற்படலாம். எக்ஸ்-ரேயில் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான கற்களே தெரியும். மற்றவை தெரியாது. பித்தப் பையில் எரிச்சல், புண் இருந்தால் இக்கற்கள் பிரச்னை ஏற்படலாம். இம்மாதிரியான கற்கள் பிரச்னையுள்ளவர்கள், கொழுப்புச் சத்தை அறவே நீக்கிவிட வேண்டும். முட்டையும் நீக்கப்பட வேண்டும். எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதாக இருந்தாலும் அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடக் கூடாது. உடல்பயிற்சி வேண்டும். மேலும் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பித்தப்பையில் வலி ஏற்படும் போது வலி மிகக் கடுமையாகவே இருக்கும். எனவே வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை உட்கொள்வதால் இந்த வலி சரியாகாது. பித்தக் கற்களை நீக்குவதற்கு டாக்டரிடம் போகாமல் நாமாகவே சிகிச்சை செய்து கொள்வதில் எந்தப் பயனுமில்லை. பித்தக் கற்களைக் கரைத்து விடும் தன்மையுடைய எந்தத் திரவமுமில்லை.

பித்தநீர்க் குழாயில் தடை ஏற்படும் போதும், பித்தக் கற்கள் சேர்ந்து விடும் போதும் டாக்டர் ஆபரேஷன் மூலமாகத் தான் இதைச் சரிசெய்யமுடியும். அப்பெண்டிசைடிஸ் தொந்தரவுக்கு உடனே ஆபரேஷன் தேவைப்படுவது போல், பித்தக்கற்கள் தொந்தரவுக்கும் உடனே ஆபரேஷன் தேவைப்படுகிறது. ஆபரேஷன் தேவைப்படுகிறது என்று டாக்டர் ஆலோசனை கூறினால் ஆபரேஷனுக்குத் தயங்கக் கூடாது. பித்தக் கற்களால் திடீரென்று தொந்தரவு ஏற்படலாம். தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டு அதன் காரணமாக, மலம் கழிப்பது தடைப்படலாம். கல்லீரலில் கட்டி போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படலாம்.

— ராஜி.

சொட்டுச் சொட்டாக சலைன் வாட்டர் இறங்கிக் கொண்டிருந்தது. மூச்சு சீராக ஏறி இறங்கிக் கொண்டிருந்தது. முழுங்கையிலும், பாதங்களிலும், முகத்திலும் போடப்பட்டிருந்த கட்டுக்களினுள்ளே என்ன வலியோ! கலாவின் முகம் அவ்வப்போது சுருங்கியது. உதடுகள் கோணின.

பெருகும் கண்ணீரோடு அவளையே பார்த்துக் கொண்டு இருந்தாள் சாந்தா. மீண்டும் ஆஸ்பத்திரி வாசம். டெட்டால் நெடி எதுவும் அவளுக்கு உறைக்கவில்லை. மனத்திற்குள் அப்படியே நொறுங்கிப் போய் இருந்தாள். ஸ்ரீதரனோ நனைந்த புறா போல ஒடுங்கி விட்டான்.

எத்தனை பயங்கரம் நடந்து விட்டது. அந்தக் காரிருள் இரவில் இடித்து விட்ட லாரி நிற்காமலே ஓடி விட்டது. உதவி கேட்டு ஒவ்வொரு வண்டியாக நிறுத்த முயற்சித்து. அரை மணிக்குப் பின் நின்ற வண்டியில் ஏறி பயணித்து.. போலீஸ் ஸ்டேஷன், ஆஸ்பத்திரி என அலைந்து... அத்தனை சீக்கிரமாக அரசு இயந்திரம் நகர்ந்து விடுகிறதா?

ஸ்ரீதரனையும் கையில் பிடித்துக் கொண்டே அலைந்தாள். கடைசியாக வந்து சேர்ந்த வேனின் ஹெட் லைட் வெளிச்சத்தில் பார்த்த கோரம்.. டிரைவர் கதவைத் திறந்து கொண்டு விழுந்து கிடந்தார். அடுத்த பக்கத்தில் வாசு, ராஜகோபால்... முகம் முழுக்க புடைவைத் தலைப்பால் மூடியபடி கோமளம் நடு ரோட்டில்... இரண்டு 'சீட்'டுக்கும் நடுவில் சிக்கி நசுங்கி கலா... அவள் தலை மட்டுமே இப்படியும் அப்படியுமாக ஆடிக் கொண்டிருந்தது.

எல்லோரையும் தூக்கி ஆம்புலென்ஸில் போட்டு பொது மருத்துவமனைக்கு வந்த போது எல்லோரும் 'எல்லாம்' ஆகிப்போக, கலா மட்டும் உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருந்தாள். அவளுக்கு உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்து வயிற்றில் உள்ள குழந்தையை எடுக்க முடிவு செய்யப்பட்டது. கலா நினைவின்றி கிடந்தாள்.

அதே உப்பிய வயிறோடு கலா திணறிய போது மீண்டும் தன் அன்னையின் நினைவு வந்தது சாந்தாவிற்கு. தான் வாழ்வின் அவலங்கள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து அன்றைக்கு வந்ததோ? இதெல்லாம் யார் செய்த பாவம்... ஆண்டவனே, உன்னைப் பார்க்க வந்தவர்களுக்கு இந்தக் கதியா... ஸ்ரீதரா உன்னாலதாண்டா... நீ மட்டும் வண்டியை நிறுத்தச் சொல்லியிரா விட்டால் இந்நேரம் ஏழு மலையானைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கலாம். அவன் மேல் சொல்லி என்ன பிரயோஜனம், தலையெழுத்து என்று ஒன்று இருக்கும் போது...

"ஏம்மா... என்னா தூங்குறியா..." அரை மயக்கத்தில் கிடந்த சாந்தாவைத் தட்டினாள் நர்ஸ். சடக்கென எழுந்து கொண்டாள்.

"இந்தாம்மா, பேஷண்ட்ட ஆபரேஷனுக்கு எடுத்துட்டுப் போறோம். டாக்டர் உன்னை கூப்பிடறாரு..."

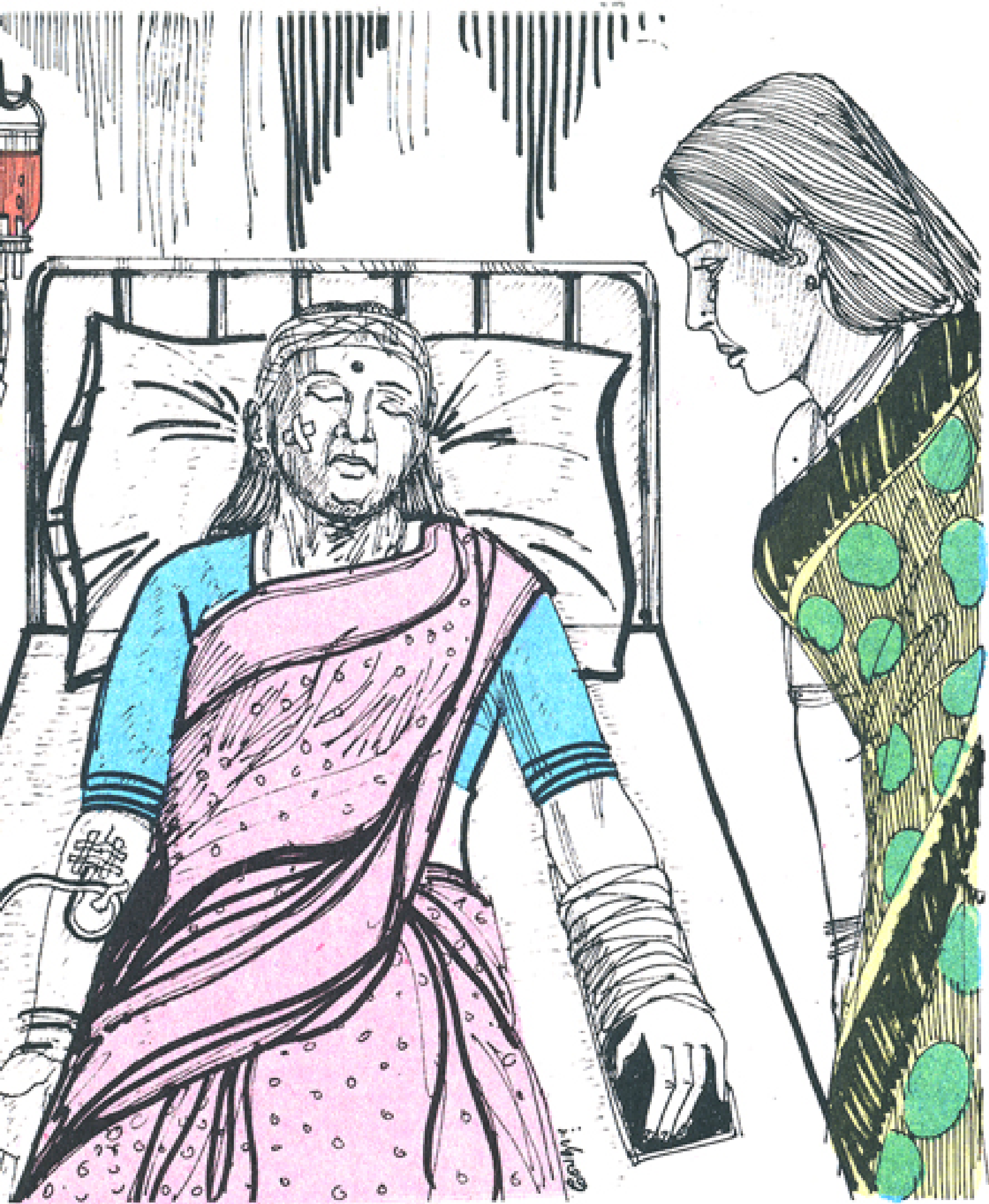
அதற்குள் இரண்டு வெள்ளையுடை அணிந்த சிப்பந்திகள் ஸ்ட்ரெச்சர் வைத்த வண்டியைத் தள்ளியபடி உள்ளே வந்தார்கள். சாந்தா தூங்கிக் கொண்டிருந்த ஸ்ரீதரனை விட்டு விட்டு நீண்ட வராண்டாக்களில் படுத்திருந்த நோயாளியைக் கவனமாகத் தாண்டி, நர்ஸ் வழிகாட்ட டாக்டரின் அறையில் நுழைந்தாள்.

சிவந்த அந்த நடுத்தர வயது டாக்டர் தூக்கம் முற்றிலும் கலைந்தவராக, தூங்கி விழித்த அடையாளங்களுடன் அவளைப் பார்த்தார்.

"இதோ பாரும்மா... அந்தப் பொண்ணு ரொம்ப சீரியஸா இருக்கு. இப்பவே ஆபரேஷன் பண்ணியாகணும். அந்தம்மாக்குப் புருஷன் யாராவது கிட்டத்துல இருக்காங்களா... எல்லாருக்கும் சொல்லணுமே அம்மா... இந்த பேப்பர்ல எல்லாம் கையெழுத்து வேற போடணுமே..."

யௌவன கர்வம்

மஞ்சுளா ரமேஷ்



சாந்தாவிற்குத் தலை சுற்றியது. "அவங்கள்லாம் திருச்சியில இருக்காங்க. எனக்குச் சரியா அட்ரஸும் தெரியாதுங்க. வீட்ல போய்த் தேடித்தான் ஏதாச்சும் செய்யணும்..."

"சரி அப்ப ஆபத்துக்கு தோஷமில்லை. நீயே கையெழுத்துப் போடு. காலையில வீட்டுக்குப் போயிட்டு இந்த மாதிரின்னு தகவலைச் சொல்லிடு..."

"சரிங்க..." அவர் நீட்டிய பேப்பரில் காட்டிய இடங்களில் கையெழுத்து போட்டாள். மௌனமாகத் திரும்பிய போது அறையில் கட்டில் காலியாக இருந்தது. ஸ்ரீதரன் சுருண்டு கொண்டு படுத்திருந்தான்.

தெய்வமே, இப்போ என்ன செய்வது... அவர்களுக்கு யார் யார் சொந்தக்காரர்கள்.. மாமியின் அண்ணா, மன்னி வருவதேயில்லை. மாமி அண்ணன் பிள்ளையை மாப்பிள்ளையாக்கிக் கொண்டதில் இருந்தே தகராறு. கல்யாணத்திலேயே ஏதோ ஆரம்பித்து விட்டது என மாமி சொல்லி இருக்கிறாள். மாப்பிள்ளைதான் ஆரம்பத்தில் ஒரு தடவை வந்திருக்கிறார். மற்றபடி சொந்தக்காரர்கள் என கலாவின் கல்யாணத்தில் பார்த்ததுதான். அவளுக்கு யாரைத் தெரியப் போகிறது? கல்யாணத்

தில் சொன்ன வேலையைச் செய்தாளே தவிர, சமையல்காரிக்கு வரும் சொந்தக்காரர்களை அறிமுகம் செய்து வைப்பாளா என்ன? மற்றபடி மாமாவுக்கென்று நெருங்கிய சொந்தம் யாரும் இல்லை. அவர் ஒரே பிள்ளையாம். இவருக்குக் கல்யாணமான கொஞ்ச நாள்லேயே அம்மா போய் விட்டாள். அப்பா அப்புறம் இருந்தது ஐந்தாறு வருஷம்தானாம். மற்றபடி ஏதேதோ உறவுகள்.

நினைக்க நினைக்கக் குழம்பியது. ஸ்ரீதரா...' நடுக்கத்தோடு அவனை எழுப்பினாள். சிறுவனாக இருந்தாலும் அந்த வேளைக்கு அவளுக்கு ஒரு துணை தேவைப்பட்டது. ஸ்ரீதரனே பெரிய ஆறுதல் போல, கொந்தளிக்கும் கடலிலே கிடைத்த தோணி போல...

''ஸ்ரீதரா...''

முதலில் புரண்டு படுக்க முயற்சித்தவன், சடக்'கென எல்லாம் ஞாபகம் வர எழுந்து கொண்டான்.

''என்னம்மா... அக்கா எங்கம்மா...?''

''ஸ்ரீதரா... நான் என்னடா பண்ணுவேன்...? அவா எல்லாரையும் ஐஸ் கிடங்கிலே போட்டுட்டா. கலாவை ஆபரேஷனுக்கு எடுத்துண்டு போயிருக்கா...'' விக்கி விக்கி அழுதாள்.

அவள் கையைப் பிடித்துக் கொண்ட ஸ்ரீதரன், ''அழாதேம்மா... அழாதே...'' என்றான்.

''டாக்டர் சொன்னார்டா, தெரிஞ்சவாளுக்கெல்லாம் சொல்லச் சொல்லி. நமக்கு யாரோட அட்ரஸும் தெரியாதேடா...''

''அம்மா, மாமா எப்பவும் அவரோட டேபிள்ல ஒரு டயரியை பார்த்துத்தான் அட்ரஸ் எழுதுவார். ஒருவேளை அதிலே இருச்சிகாரா அட்ரஸ் இருக்குமோ...''

மோர் மிளகாய் செய்யும் போது அத்துடன் பாகற்காயையும் வில்லைகளாக நறுக்கி, ஊறப் போட்டு, காய வைத்து வற்றல் செய்தால், காரமும் கசப்பும் சேர்ந்து மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

— சீதா.



''மூதல்ல வீடு திறக்கணும்னா கூட சாவி வேணுமேடா...''

அவர்களுடைய உடைமை என போலீஸ் அவளிடம் கொடுத்து வைத்திருந்த பைகள் நினைவுக்கு வர அவற்றில் தேடினாள். நல்ல காலம் மாமியின் பையிலேயே சாவிக் கொத்து கிடைத்தது.

''காலையில போகலாம்...''

நர்ஸ் அதே சமயம் உள்ளே நுழைந்தாள். அவளை ஆர்வத்துடன் பார்த்த சாந்தா.

''என்னங்க...'' என்றாள்.

''அந்தப் பொண்ணோட நிலைமை ரொம்ப மோசமா இருக்கும்மா. இன்டென்ஸிவ் கேர்லதான் இருக்குது...''

''ஆபரேஷன் பண்றதா சொன்னாங்களே...''

''அதுக்குத்தான் ஏற்பாடு பண்ணிக்கிட்டு இருக்காங்க.''

''எவ்வளவு நேரம் ஆகும்...''

''சொல்ல முடியாதும்மா. எப்படியும் மூணு மணி நேரமாவது ஆவும்...''

''அப்போ ஒண்ணு செய்யலாம். ஸ்ரீதரா நீ இங்கேயே இருந்துக்கோ. நான் வீட்டுக்குப் போய்ப் பார்த்துட்டு வரேன்...''

நர்ஸ் அவளுடைய கேஸ் ஷீட்டைப் பார்த்து ஏதேதோ குறித்துக் கொண்டு இருந்தாள். நன்றாக விடிந்து விட்ட நிலையில் சாந்தா ஜி. எச். சின் வாசலுக்கு வந்தாள். காலை நேர டிரெயின்களின் வரவுக்காக சென்ட்ரலிலும், பக்கவாட்டிலும் காத்திருக்கும் ஆட்டோக்கள். பஸ்ஸில் போய் ஆகாது என முடிவெடுத்துக் கொண்ட சாந்தா ஒரு ஆட்டோவை அழைத்துக் கொண்டாள்.

''மயிலாப்பூருக்குப் போப்பா...'' என ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டாள். காலை நேரத்தில் 'ஜில்'லென்ற காற்று உடலை ஊடுருவியது. இரவு முழுவதும் தூக்கம் இல்லாததாலும், கவலை பயத்தாலும் கண், உடம்பு முழுக்க சுட்டது.

மணி அங்கேதானே இருக்கான். அவன் இப்போ பக்கத்துல இருந்தாக் கூட எவ்வளவோ நல்லா இருக்குமே...'

மயிலாப்பூரில் வீட்டிற்கு எதிரே வண்டியை நிறுத்தச் சொன்ன போது நெஞ்சை அடைத்தது. மனத்தை இரும்பாக்கிக் கொண்டாள்.

''கொஞ்ச நேரம் இருக்கியாப்பா, நான் திரும்பவும் ஜி. எச்.சுக்குத்தான் போகணும்...''

''ம்...'' அவன் பீடியை எடுத்துப் பற்ற வைக்க ஆயத்தமானான்.

பரபரவென்று கதவைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே போனாள். 'நேற்று காலை... இந்த வீட்டிற்கு இப்படி ஒரு கதி

சாதா தோசை?





வாருங்கள், மாதருக்கு மாதர் என்ற முறையில் என்னுடைய ரகசியத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். சுரண்டுவதை நிறுத்துங்கள். எரிந்து போவதை நிறுத்துங்கள். மேலும், பருமனை மற்றும் கொலெஸ்ட்ராலை விரும்பி அழைத்திடும் எண்ணெய்யினை ஊற்ற வேண்டாம். என்னைப் போல், சுவைமிக்க மற்றும் மொறு மொறு வென்ற நிர்லெப் தோசைகளை தவ்வாவிலிருந்து எளிதாக எடுங்கள். நிர்லெப் அளித்திடும் வசதியினை நீங்களாகவே அனுபவியுங்கள்.

நிர்லெப் உபயோகிப்பதன் மூலம், அதே எடையுள்ள வெண்ணெய்க்கு அதிக நெய் கிடைப்பதை நீங்களே கண்டு கொள்வீர்கள் — தொல்லை கொடுக்கும் எந்த வித பிசுக்கும் தவ்வாவில் ஒட்டிக் கொள்ளாது.

மேலும் என்ன, நிர்லெப் உபயோகிப்பதினால், உங்களுடைய தினசரி சமையலும் மிக எளிதாவதைக் காண்பீர்கள். அத்தியாவசியமான ஊட்டச் சத்துக்களை நிலைக்கச் செய்வதாலும் (ஏனெனில் உணவுப் பொருட்கள் எரிந்து போவதில்லை) மற்றும் கடைசியில் சுத்தப் படுத்துவது எளிதாக அமைவதனாலும், இது ஒரு உண்மையான சமயலறைத் தோழன் — 20 வருடத்திற்கு மேலாக பொறுப்புடன் உங்களுடன் ஊழியம் செய்து கொண்டிருப்பவனாவான்.

அதனால் தான் என்னுடைய குடும்பம் ஒரு நிர்லெப் குடும்பம்.
உங்களுடையதோ ?
இல்லையென்றால், இதைப்பற்றி சிந்திக்கவும் மிகத்தீவிரமாக.



NIRLEP

ஒரு வசதியான படைப்பு

விநியோகஸ்தர்கள்: M/S பாஃப்னா மார்க்கெட்டிங், சென்னை தொலைபேசி: 588394

வரும் என நினைத்து இருப்போமா... எனப் பொருமிய மனதை அடக்கி இராஜகோபாலின் அலுவலக அறையில் நுழைந்து ஸ்ரீதர் சொன்ன டைரியை எடுத்தாள். நல்ல காலம், அதில் கலாவின் மாமியார் வீட்டு முகவரி இருந்தது. முதலில் அவர்களை வரவழைக்கலாம், பிறகு அவர்களைக் கொண்டே மற்றவர்களை வரவழைக்கலாம்.

மீண்டும் வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு கிளம்பினாள். கலாவுக்கு அங்கு என்ன ஆச்சோ... கொஞ்சம் சீக்கிரம் போப்பா.. என ஆட்டோவை விரட்டினாள். ஜி.எச். வாசலில் குதித்து விடுவதைப் போல இறங்கிய சாந்தா, அவனுக்குப் பணத்தைக் கொடுத்து விட்டு உள்ளே ஓடினாள். ஸ்ரீதர் அவளுக்காகக் காத்திருந்தான்.

''அம்மா... டைரி கிடைச்சுதா...''

''இருக்குடா. உடனே அவா வீட்டுக்குத் தந்தி கொடுக்கணுமே... இங்கே என்ன ஆச்சோன்னு கேட்டுண்டு போலாம்னுதான் வந்தேன்..''

''இன்னும் அவா யாரும் வெளியே வரலைம்மா...''

''சரி, நீ இங்கேயே இரு...'' என்றவள் ஓட்டமும் நடையுமாக விரைந்தாள். வழியில் தென்பட்டவர்களை விசாரித்துக் கொண்டு, மீண்டும் ஆட்டோ வைத்துக் கொண்டு போஸ்ட் ஆபீஸுக்கு விரைந்து அங்கு இருப்பவர்களிடம் விஷயத்தைச் சொல்லி, முகவரியைக் கொடுத்து தந்தி கொடுக்கச் செய்தாள். மீண்டும் திரும்பி ஓடி வந்தாள். ஸ்ரீதரன் வாசலிலேயே நின்று கொண்டிருந்தான்.

''என்னடா...?''

''அக்காவுக்குப் பெண் குழந்தையாம். ஆனா அக்காதான் ரொம்ப மோசமா இருக்காளாம்...''

அவனையும் இழுத்துக் கொண்டு ஓடினாள். அவளைப் பார்த்த நர்ஸ் குழந்தையை மட்டும் எடுத்து வந்து காட்டினாள். தங்க விக்கிரகம் மாதிரி என்ன அற்புதம்.. சிறிய கண்களை மலர்த்திப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. ஆவலோடு அதை வாங்கிய சாந்தா, நர்ஸைப் பார்த்தாள். அவள் உதட்டைப் பிதுக்கினாள்.

''பல்ஸ் ரொம்ப மோசமா இருக்கும்மா...''

அப்படியே சரிந்து சுவற்றில் சாய்ந்து அமர்ந்து விட்டாள். ஸ்ரீதரன் போய் வாங்கி வந்த காபி அப்படியே ஆறிப் போய்க் கொண்டிருந்தது. பத்து மணிக்கு நர்ஸ் வந்து தகவல் சொல்லி விட்டுப் போனாள். 'கலா போய் விட்டாள்' என்று. அழவும் சக்தியற்று, சாந்தா அப்படியே இருந்தாள்.

இரவு எட்டு மணிக்கு மாமியின் குடும்பம் வந்து சேர்ந்தது. தான் ஆடா விட்டாலும் சதை ஆடுமோ? மாமியின் அண்ணன் கதறி விட்டார். மாப்பிள்ளை இந்தக் கோரங்களைப் பார்த்துத் திக்பிரமை அடைந்து நின்று விட்டான்.

''எப்படிம்மா ஆச்சு இது... நீங்க ரெண்டு பேரும் எப்படித் தப்பிச்சீங்க...'' எங்கிருந்தோ எழுப்பப்பட்டவள் போல 'சடக்' கென விழித்துக் கொண்டாள் சாந்தா.

''அது வந்து மாமா...'' என ஆரம்பித்த ஸ்ரீதரனையும் அடக்கி விட்டாள். போலீஸ் ஸ்டேஷனில் சொன்னதையே மீண்டும் சொன்னாள்.

''கலாவுக்கு ரொம்ப கால் வலிக்கிறது, இறங்கி நிக்கணும்னு வண்டியை நிறுத்தச் சொன்னா. அவ பக்கத்திலே இருந்த நானும், ஸ்ரீதரனும் இறங்கிண்டோம். அவ இறங்கறதுக்காக தள்ளி நின்னுண்டோம். அதுக்குள்ளே இப்படி ஆயிடுச்சு...''

ஸ்ரீதரன் மேல் பழி வந்தால் சொந்தக்காரர்கள் அத்தனை பேரும் சேர்ந்து அவனைப் புரட்டி விடுவார்களே.. தனக்குச் சமயோஜித அறிவைக் கொடுத்த ஆண்டவனுக்கு மனத்திற்குள் நன்றி செலுத்தினாள்.

ஆயிற்று. எல்லாம் முடிந்து பத்து நாட்கள் ஆகி விட்டன. சாந்தாவிற்குச் சமையல், சாப்பாடு பிரச்னையாக இல்லை. வந்து விசாரித்தவர்களுக்கு எல்லாம் சமைத்துப் போட்டாள். மாப்பிள்ளை ஏதோ காரியம் எனச் செய்து முடித்து விட்டான். இனிமேற் கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறார்கள்?

சாந்தாவிடமும், ஸ்ரீதரனிடமும்தான் மாற்றி மாற்றிக் குழந்தை இருந்தது. இந்தப் 'பாப்பாவை' இவர்கள் என்ன செய்யப் போகிறார்கள்? கலாவின் மாமியாரோ, யாருமோ அதைத் திரும்பிக் கூடப் பார்க்கவில்லை.

சாந்தாவிற்கு நெஞ்சு 'திக் திக்' கென்று அடித்துக் கொண்டது.

பேச்சு நடுவிலே ஒரு நாள் மாமியிடம் மெதுவாகக் கேட்டாள், ''உங்க வீட்டுல மணின்னு ஒருத்தர் இருந்தாரே, கலாவை கூட கொண்டு விட வந்தாரே... அவர் இல்லியா...''

''அவனா... அவன் மெட்றாசுக்கே வந்துட்டானே. உனக்குத் தெரியுமா அவனை...''

''அன்னிக்குப் பேசிண்டிருந்தப்போ ஏதோ தூரத்துச் சொந்தம்னு தெரிஞ்சுது. அதான் கேட்டேன்...''

''அவன் அட்ரஸ் கூட மாமாட்ட இருக்கே. நான் வாங்கித் தரேன்...''

எல்லோரும் ஹாலில் கூடியிருக்கிறார்கள். ஏதோ பேசி முடிவெடுக்கப் போகிறார்கள்...

''சாந்தா...''

புதிய



இண்டர்நேஷனல்
டியோடரன்ட்
உள்ளது

சாதாரண சோப்புகள்,



உடல் வாடையைத் தடுக்காது

புதிய ஷீல்டின்



இண்டர்நேஷனல்
டியோடரன்ட் மட்டுமே
தீவிரமாக உடல் வாடையை
தடுக்கிறது. தன்னம்பிக்கை
புத்துணர்வு தருகிறது . . . மணிக்கு மணி

ஷீல்டு தருகிறது நம்பிக்கை.

தோழர்கள் • தருவார்கள் • சிறப்புஇடம் - உங்களுக்கே!



இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு.

LINTAS SH G 78 2416TM

அழைப்பு வந்து விட்டது! சமையல் அறையிலிருந்து வெளியே வந்தாள். மாமா இவளை நிமிர்ந்து அமர்த்தலாகப் பார்த்தார்.

''இதோ பாரும்மா! சும்மா வளவள பேச்சு எனக்குப் பிடிக்காது. எல்லாரும் கூண்டோட போயிட்டப்புறம் என்ன சொல்றது? இராஜகோபாலுக்குன்னு யாரும் இல்லை. இருக்கற ஒண்ணு ரெண்டு ஃப்ரெண்ட்ஸ் வந்துட்டுப் போயாச்சு. சட்டப்படி இந்த வீடு கலாவோட புருஷனைத்தான் சேரும்.... இதை நாங்க வச்சுண்டு என்ன பண்ணப் போறோம்...,''

''இதெல்லாம் அவள்ட்ட என்ன பேச்சு...'' மாப்பிள்ளை இடைமறித்தான்.

''இருக்கட்டுண்டா... நாளைக்கு நாலு பேர் கேட்டா அவளும் சொல்லணுமோன்னோ... இதோ பாரு... நாங்க இந்த வீட்டை · வித்துடப் போறோம்.. நீ என்னவாச்சும் ஏற்பாடு பண்ணிக்க...''

சாந்தா நெஞ்சு வறள மாமியைப் பார்த்தாள். ''அந்த மணி அட்ரஸை வாங்கித் தரேன்னேளே...''

மாமா சட்டைப் பைக்குள் ரெடியாக இருந்ததை எடுத்துக் கொடுத்தார். எல்லாம் முன்னேற்பாடு போலும்! ''ம்... மாமி அன்னைக்கே நீ கேட்டேன்னு சொன்னா. இங்கேதான் கோடம்பாக்கத்துல இருக்கான். யாரோ சாஸ்திரிகளாம். சினிமால்லாம் கூட நடிக்கிறானாம். அவா கீழே இவனும் வசதியாதான் இருக்கானாம். நீயும் போய்க்கோ...''

''சரி மாமா... எனக்கு ரெண்டு நாள் இந்த வீட்ல தங்க அவகாசம் கொடுங்கோ. நான் விசாரிச்சுண்டு போய்க்கறேன்...''

''ம்... ம்.. நாங்களும் நாலு நாளாகும். அதுக்குள்ளே பார்த்துக்கோ...'' மவுனமாகத் திரும்பிய சாந்தாவின் நெஞ்சில் அவர்களின் வார்த்தை நெருப்பாக விழுந்தது.

''பால விஹார்ல கேட்டியாடா...''

''என்னம்மா, யாரைக் கேட்டாலும் இடமில்லே இடமில்லேங்கறா... பேசாம ராவோட ராவா வாசல்ல போட்டுட்டு வந்துடலாம் போல இருக்கு...''

சாந்தா 'இவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்' என யோசித்தாள். தன் அறையில் நுழைந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் பாப்பாவைப் பார்த்த போது புரிந்தது. ஒரு வேளை பாப்பாவைச் சொல்கிறார்களோ.. ஆமாம், அப்படித்தான் இருக்கும்.

நாளை மணியைத் தேடிக் கொண்டு போகும் போது மாமியிடம் ஒப்படைத்துப் பார்க்கலாமே. அப்பொழுது தெரிந்து விடும். ஐயோ, இந்தப் பச்சைக் குழந்தையையா எங்கேயாவது விட்டெறியப் போகிறார்கள். செய்தாலும் செய்வார்கள். பொண்டாட்டி செத்தவன் புது மாப்பிள்ளை தானே... அவர்களுக்கு இந்தக் குழந்தை ஒரு இடையூறு. ஆனால் சொத்து மட்டும் எந்த பந்தமும் இல்லாமல் வரப் போகிறது.

மனிதர்கள்... நினைக்க நினைக்க அவளுக்குக் கசப்பாக இருந்தது. ஏன் என் வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும் மனிதர்கள் மட்டும் இப்படி சுயநலம் மட்டுமே பூசியவர்களாக இருக்கிறார்கள். நல்லவர்கள் எல்லாம் விரைவில் கழண்டு கொண்டு விடுகிறார்கள்...

சாந்தா அப்படியே உறங்கிப் போனாள். மறுநாள் காலையில் சமையல் செய்யக் கூடப் பிடிக்கவில்லை. ஆனால் அவர்கள் இருவருக்குமாவது சாப்பாடு வேண்டுமே... சமைத்து மூடி வைத்தாள், ஸ்ரீதரனுக்கு அறையில் கொண்டு போய் வைத்து விட்டாள். ஹாலில் அமர்ந்திருந்த மாமியிடம் போனாள்.

''மாமி, பாப்பாக்கு பால் எல்லாம் கொடுத்துட்டேன். தூங்கறது. கொஞ்சம் பார்த்துக்குங்கோ. ஸ்ரீதரனுக்கு அவ்வளவா தெரியாது. பத்து நாள் பச்சைக் குழந்தையாச்சே....''

''சரி, சரி, சீக்கிரம் வந்துடு...'' சாந்தா தயங்கினாள்.

''மாமிட்ட ஒரு விஷயம் கேக்கணும்...''

படித்துக் கொண்டிருந்த வாரப் பத்திரிகையை எரிச்சலுடன் தாழ்த்தினாள்.

''உனக்குப் பணம் எல்லாம் போட்டுத் தரச் சொல்லி இருக்கேன். வேலையே கிடைக்கலேன்னா கூட ரெண்டு மாசம் சாப்பிடலாம்...''

''அதில்லே மாமி...''

''பின் என்ன...?''

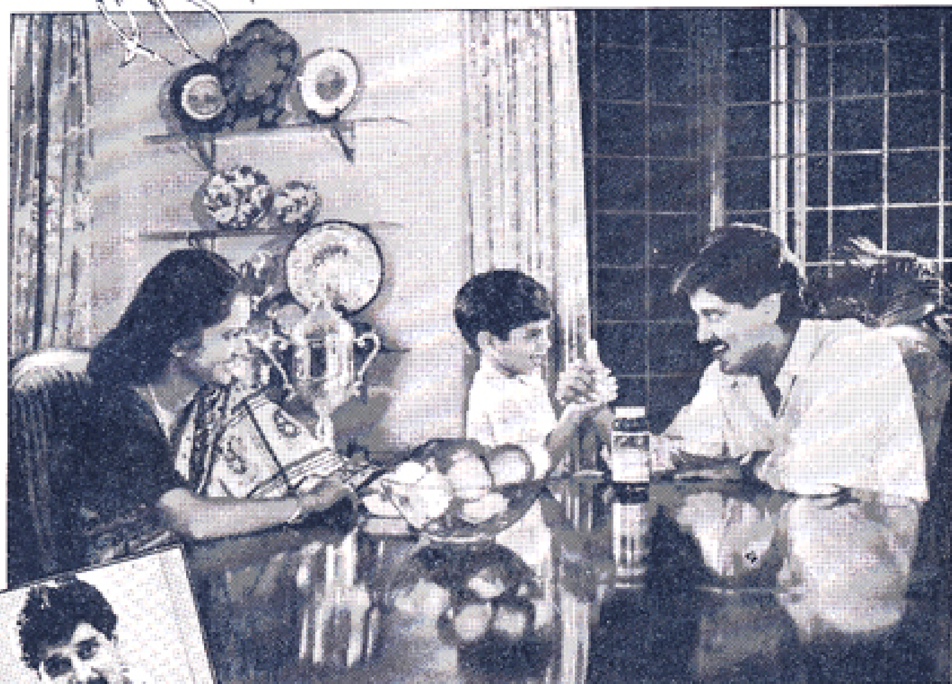
''பாப்பாவை திருச்சிக்கு எடுத்துண்டு போயிடுவேளோன்னோ...?''

மாமிக்கு எரிச்சல் மண்டியது. ''இதோ பார்.. நீ இந்த வீட்டுச் சமையற்காரிதான். சமயத்தில நிறைய உதவி செஞ்சேங்கறதுக்காக எது வேணா பேசாதே...''

சாந்தா மௌனமாக நின்றாள். தான் வணங்கும் கற்பகாம்பாளை மனத்திற்குள் தொழுது கொண்டாள். ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்தாள். ''நான் சொல்றேன்னு தப்பா நினைக்காதீங்கோ. இது அதிகப்பிரசங்கத்தனமா எடுத்துண்டாலும் சரி. மன்னிச்சுக்குங்கோ. நீங்க பாப்பாவை எடுத்துண்டு போய் வளர்க்கறதா இருந்தா ரொம்பச் சந்தோஷம். இல்லை எங்கேயாச்சும் அனாதை ஆசிரமத்துல சேர்த்துடணும்னு நினைச்சேன்னா எங்கிட்டே கொடுத்துடுங்கோ. எனக்குச் சாதம் போட்டவா குழந்தை அனாதையா போறதை என்னால



"ஒவ்வொரு ஸ்பூனிலும் ஒப்பற்ற சக்தி"





பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன், சித்தர்கள் உடல் நலத்திற்கும், மன ஒருமைப்பாட்டுக்கும் பெரிதும் உதவும் மூலிகைகளைக் கண்டறிந்து பயன்படுத்தி வந்தனர். கல்ப மூலிகைகள் எனப்படும் அந்த மூலிகைகள் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து, இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, ஜீரணத்தை மேம்படுத்தி, நரம்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் ஒப்பற்ற சக்தி ஊட்டுவதையும் அவர்கள் உணர்ந்தனர்.

இன்று, அதே கல்ப மூலிகைகளை சரியான விகிதத்தில், தாதுப் பொருட்களுடன் தேனில் கலந்து உங்களுக்கு அளிக்கிறது கிரௌன் காயகல்பம்.

கிரௌன் காயகல்பம் உங்கள் உடம்பிற்கு ஊட்டமும், மூளைக்கு வல்லமையும் தொடர்ந்து அளித்து, நாள் முழுதும் கடுமையாக உழைப்பதற்குத் தேவையான சக்தியும் தெம்பும் தருகிறது.



*கிரௌன் காயகல்பம் ஸ்பெஷல் — தங்கம், வெள்ளி, இரும்பு, துத்தநாகம் உள்பட நவ லோக பஸ்பங்கள் அடங்கியது.

*கிரௌன் காயகல்பம் ரெகுலர் — இரும்புச் சத்துடன் துத்தநாக தாதுப் பொருள் நிறைந்தது.



கிரௌன்
காயகல்பம்

கிரௌன் ஹெர்பல் ப்ராடக்ட்ஸ்
55, ஹாரிஸ் ரோடு, சென்னை-600 002.
போன்: 8253556, 832555, 8251974

தூங்கிக்க முடியலை...

விருவிருவென்று வெளியே வந்து விட்டாள். பொங்கிப் பொங்கி வந்த கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டாள். இவாள்ளாம் மனுஷாளா? அரக்கர்களா? ஏன் இத்தனை சுயநலம். மனசே ஏன் கெட்டுப் போகிறது? நான்தான் பைத்தியக்காரியா?

கையில் இருந்த முகவரியை வைத்துக் கொண்டு கோடம்பாக்கத்திற்கு எந்த பஸ் போகும் என விசாரித்து ஏறினாள். அரை மணி நேரத்திற்கு மேல் வந்த பஸ் அவளை கோடம்பாக்கத்தில் உதிர்த்து விட்டுச் சென்றது. சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் முகவரியை விசாரித்துக் கொண்டு, ஒரு மைலுக்கும் மேலே உள்ளே நடந்து அலைந்து கடைசியில் சரியான முகவரியைக் கண்டுபிடித்தாள்.

''வைத்தியநாத சாஸ்திரிகள் வீடு இது தானே...''

வாசலில் அமர்ந்திருந்த இரண்டு புரோகிதர்கள் தலையாட்டினார்கள்.

''யாரைப் பாக்கணும்மா...?''

''இங்கே மணின்னு ஒருத்தர் இருக்காரா...''

''ஓ... அந்தப் பையனா.. காலையில் முகூர்த்தம் ஒண்ணுக்குப் போயிருக்கானே. வந்துடுவான். இப்படித்தான் உக்காந்துக்க...''

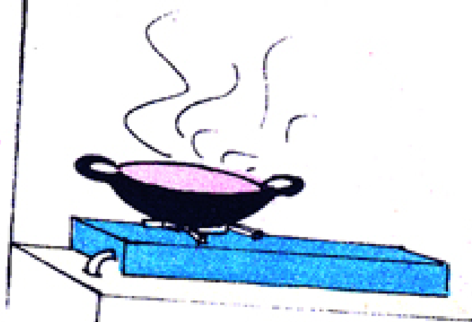
திண்ணையில் ஓரமாக அமர்ந்து கொண்டாள். யார் யாரோ வருவதும் போவதுமாக அந்த உலகமே புதிதாக இருந்தது அவளுக்கு. கல்யாணத்திற்கும், கிரஹப்பிரவேசத்திற்கும் தேதி குறித்துக் கொண்டு போக வந்தவர்கள்..... சினிமா ஷூட்டிங்கில் கல்யாண சீனுக்காக வந்தவர்கள்.... நவக்ரஹோமம் செய்யலாமா... நடு நடுவில் ஃபோன் மணி வேறு... அவள் அமர்ந்திருந்த திண்ணையை ஒட்டிய அறையில்தான் வைத்தியநாத சாஸ்திரிகள் இருக்கிறார் போலிருக்கிறது. கணீர் கணீரென்ற அவருடைய குரல் எதிரொலித்தது. நடு நடுவே,

''டேய்... எவண்டா அங்கே..'' எனச் சத்தம் போட்ட போது வாசலில் இருந்தவர்கள் ஓடினார்கள்.

''இன்றைக்கு அஞ்சலி வீட்ல பூஜையாம்.. மாமா கிளம்பணும்...'' என ஒரு குடுமி வைத்த பத்து வயதுச் சிறுவன் கூஜாவைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடினான்.

வாசலில் கார் வந்து நிற்க வைத்தியநாத சாஸ்திரிகள் வெளியே வந்தார். சிவப்பு அங்கவஸ்திரமும், டாலடிக்கும் வைரக் கடுக்கனும், நெடிதுயர்ந்த அந்த உருவத்தின் பஞ்சகச்சமும் எல்லோரும் பயத்துடன் ஒதுங்கியது போல சாந்தாவும் ஒடுங்கிக் கொண்டாள்.

அவர்கள் புறப்பட்டுப் போனவுடன் மழை பெய்து ஓய்ந்தார் போலிருந்தது.



சாம்பிராணி போட, தணல் இல்லாவிட்டாலும், பழைய இரும்பு வாணலியை காஸில் சூடு செய்து, அதில் சாம்பிராணி தூளைப் போட வாசனை வரும். (அதற்கு மட்டுமே அந்த வாணலியை உபயோகிக்க வேண்டும்).

— பார்வதி.

மேலும் பதினைந்து நிமிடங்களில் சைக்கிளில் வந்து இறங்கிய மணி இவளைப் பார்த்தவுடன் புருவத்தைத் தூக்கினான்.

''நீ எப்படி இங்கே வந்தே...''

சாந்தா எழுந்து அவனருகே வந்தாள். ''நான் உங்கிட்டே விவரமா பேசணும். நீ உள்ளே போயிட்டு வர்றதா இருந்தா வா...''

கையில் கொண்டு வந்த சாமான்களுடன் உள்ளே போன மணி, திரும்பி சட்டையைப் போட்டுக் கொண்டு வெளியே வந்தான்.

''இந்தப் பக்கம் வா..'' என அந்த வீட்டினை ஒட்டி இருக்கும் சந்தில் அழைத்துச் சென்றான். பின்புறம் மாட்டுக் கொட்டகை. யாரோ ஒரு பெண் பத்துப் பாத்திரம் தேய்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

தோய்க்கும் கல்லில் அவளை உட்காரச் சொன்னவன் எதிரே தொட்டி விளிம்பில் அமர்ந்து கொண்டான்.

''இப்பச் சொல்லு...''

சாந்தா சொல்லச் சொல்ல அழுகை பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

''மணி எனக்கு எல்லாருந்தா இருக்கா. அப்பா இருக்கார். புருஷன் இருக்கார். எல்லாச் சொந்தமும் இருக்கு. ஆனா இருக்கற இடம் தெரியலை. தெய்வமா என்னை வச்சு காப்பாத்தினவா சொந்தமா இல்லேதான். ஆனா அவா எல்லாம் போயாச்சு. எனக்கு இப்போ கண்ணுக்குத் தெரிஞ்சது நீதான். நான் பொம்மனாட்டி. அதிகம் படிக்காதவ. புள்ள ஒருத்தனை வச்சிண்டிருக்கேன். நான் என்னடா பண்ணுவேன்? அதனாலதான் உனக்குப் பிடிக்கறதோ இல்லியோ. நீயே கதின்னு வந்துட்டேண்டா...''

(தொடரும்)

மருத்துவம் + சத்துணவு + அழகுத் தொடர்

மூச்!



மூச்...

ஒரு மனிதன் உண்ண உணவு இல்லாமல் பல நாட்கள் இருக்கலாம். குடிக்கத் தண்ணீர் இல்லாமல் சில நாட்கள் இருக்கலாம். ஆனால் சுவாசம் இல்லாமல் சில நிமிடங்களுக்கு மேல் இருக்க முடியாது. எத்தனையோ நோய்கள் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்றாலும் மூச்சுத் திணறல் வாழ்வை எளிதில் அழித்து விடும்.

ஆக்ஸிஜன் இல்லாமல் உணவைச் சக்தியாக மாற்ற முடியாது. காற்றே வாழ்வு. பிராணன் — நமக்குப் புலப்படாத மிகுந்த வலிவுள்ள உயிர்ச் சக்தி. இந்தச் சுவாசம் மனதுடனும் உடலுடனும் சம்பந்தப்பட்டது.

மருத்துவராக...

மார்சளி, தொண்டைப் புண், வலி இவற்றிற்காக இரு மாதத்திற்கொருமுறையாவது மருத்துவரிடம் செல்லும் குழந்தைகள் அதிகம். 'ப்ரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ்' எனும் நோய் அநேக சிறு குழந்தைகளைத் தாக்குகின்றது. மழை, குளிர்க் காலங்களில் இருமல், சளித் தொல்லைக்கு வரும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை மிக அதிகம். பொதுவாக நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எதனால் ஏற்படுகின்றன? கிருமிகள் நிறைந்த காற்று, சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலை, தொழிற்சாலைகள் சூழ்ந்த இடம், சத்துக் குறைவான உணவு, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின்மை, தொழில் செய்யும் இடம் இவைகளே காரணமாக அமைகின்றன. குளிர், மழைக் காலத்தில் ஏற்படும் சாதாரண தொல்லைக்கு நாம் முக்கியத்துவம் கொடுக்காவிடினும் கீழ்க்கண்ட நிலைகளில் நாம் மருத்துவரை உடனடி அணுக வேண்டும்.

இருமல் மூச்சுக் குழாயைச் சுவாசத்திற்கு தடையின்றி இருக்கச் செய்யவே ஏற்படுகின்றது. எனினும் அடிக்கடி தோன்றும் இருமல் இருதய நோய், காது நோய் போன்றவற்றினாலும் இருக்கக்கூடும்.

கறுப்பு கலந்து வெளிவரும் கபம் தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்பவர்களுக்குக் கார்பன் துணுக்குகள் உள்ளே செல்வதால் ஏற்படும். கபத்தில் இரத்தம் கலந்திருப்பது நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட டி.பி., புற்று நோயாகவோ அல்லது இருதய நோயாகவோ இருக்கலாம். கவனம் தேவை.

திடீரென எடை குறைதல், மாலை நேர சுரம், பசியின்மை, சோர்வு, கபம், இரத்தம் கலந்த கபம் காசநோயின் அறிகுறிகள். கிட்டத்தட்ட 40 அல்லது 45 வருடங்களுக்கு முன் டி.பி. நோய் மனித சமுதாயத்திற்குத் தீரா வேதனையாக இருந்தது. நல்ல ஓய்வு, சத்தான உணவு, காற்றோட்ட சூழ்நிலை இவை தவிர சிகிச்சை அதிகம் செய்ய முடிய

கருங் கூந்தல்
வளர்ச்சிக்கும்
கண்களில்
குளிர்ச்சிக்கும்...

மூலிகைகள் நிறைந்த
கிரௌன்
ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்

சித்த மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்படும் கிரௌன் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக் — செம்பருத்தி, மருதாணி, கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி, கற்றாழை போன்ற 40 மூலிகைகள் நிறைந்தது. நறுமணம் கமழ்வது. எல்லா வகைக் கூந்தலுக்கும் ஏற்றது.

இளநரையைத் தடுக்கிறது. முடி கொட்டுவதை நிறுத்துகிறது. கூந்தலின் வேர்க்கால்களுக்கு வலிமை ஊட்டுகிறது. நுனிமுடி பிரியாமலும் ஒடியாமலும் காக்கிறது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி அளிக்கிறது.

இதில் உள்ள நேச்சுரலேசர் கூந்தலைப் பதமாக்கி ஒளிபெறச் செய்கிறது.

CROWN
HERBAL
HAIR TONIC

இலவசம் !

கிரௌன்

ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்
— நேச்சுரலேசர் அடங்கியது.

இளநரை தடுக்கும். கூந்தல் உதிராமல் காக்கும்.

Insight-CHP-1044

வில்லை. இவர்கள் சமுதாயத்திலிருந்து கூட அதிகம் ஒதுக்கப்பட்டதால் மன பாதிப்பும் அடைந்திருந்தனர். இப்பொழுதெல்லாம் அத்தகைய பயம் நம்மிடமிருந்து அடியோடு நீங்கி விட்டது எனலாம். சிறந்த மருந்துகளின் கண்டுபிடிப்புகள் நம்மை முழுமையாகக் காப்பாற்றி விடுகின்றன. அதை முறையோடு மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் கடைப்பிடித்தால் போதுமே.

மூன்று சதவிதத்திலிருந்து ஐந்து சதவீதம் வரை ஆஸ்துமா நோயாளிகள் நம் ஜனத் தொகையில் உள்ளனர். சிறு வயதிலே கூட இப் பாதிப்பினை கண்டுகொள்ளலாம். உண்மையில் தொந்தரவு மிகுந்த நோய். கிருமிகள், அலர்ஜி, உடற்பயிற்சி, அதிகக் குளிர், அதிக சந்தோஷம் இவைகளினால் மூச்சுக் குழலில் தடை ஏற்படுகின்றது.

மூச்சுத் திணறல், நெஞ்சுப் பிடிப்பு, சத்தமான வெளிமூச்சு இரவில் திடீரென மூச்சு விட தவித்தல், இருமல் இவை இந் நோயின் அங்கங்கள். ஒருமுறை தாக்கும் பொழுது சில மணி நேரம் முதல் சில நாட்கள் வரை கூட தொடர்ந்து இருக்கும். பரம்பரை காரணத்தினாலும் இந் நோய் ஏற்படக்கூடும். நாட்பட்ட, அடிக்கடி ஏற்படும் சைனஸ் தொல்லை ஆஸ்த்துமாவில் கொண்டு விடலாம்.

முறையற்ற சுவாசம் ஏற்படும் பொழுது இதயத்திற்குக் கடும் வேலைப் பளு ஏற்படுவதால் இருதய வீக்கம் ஏற்பட காரணமாகி விடும். ஆஸ்த்துமா நோயாளிகள் தன் போக்கில் மருந்து உண்ணக் கூடாது. இதே போல் நிமோனியா எனப்படும் நுரையீரல் வீக்கம் உடனடி சிகிச்சை பெற வேண்டிய நோயாகும்.

அதிகக் கபம், எடை குறைதல், மூச்சுத் திணறல், குரலில் மாற்றம் இவற்றை அலட்சியமாக எண்ண வேண்டாம்.

கார்பன் மோனாக்ஸைட் என்ற வாயு நச்சுத்தன்மை நிறைந்தது. இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோ குளோபினுடன் வேகமாக இணையக் கூடியது. நெருப்பு பற்றி எரியும் இடங்களில் தீக் காயம் அதிகம் அற்றவர் கூட இவ் வாயுவின் விஷத்தன்மையால் மூச்சு முட்டி இறந்து விடுவர். இவ் வாயு தரைமட்டத்திலிருந்து எளிதில் மேலே எழும்பி விடும். ஆகையால் இம் மாதிரி விபத்துக்களில் எழுந்து நடப்பதைக் காட்டிலும் முட்டிப் போட்டு தவழ்ந்து செல்வது நல்லது.

சிறு குழந்தைகள், கைக் குழந்தைகள் போர்வையினாலும், பிளாஸ்டிக் ஷீட் போன்றவற்றாலும் தவறிப் போய் முகத்தை மூடிக் கொள்ளும். இதனால் மூச்சு முட்டி

விளைவுகள் விபரீதமாகக் கூடும். தாய்மார்கள் தூங்கும் கைக் குழந்தைகளை அடிக்கடி சென்று பார்க்க வேண்டும்.

உணவு உட்கொள்ளும் பொழுது சிறிது மூச்சுக் குழாயில் சென்று விட்டால் உடனடி ஏற்படும் இருமல் அதனை வெளியேற்றி விடுகின்றது. ஆனால் மாமிசத் துண்டு குழாயை அடைத்துக் கொண்டு விட்டால் மூச்சு விட முடியாமல் உயிருக்கு ஆபத்தாகலாம். இதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் உணவு உண்ணும் பொழுது பேசக் கூடாது. சிரிக்கக் கூடாது. வேகமாக உண்ணக் கூடாது என வலியுறுத்தினர்.

சத்துணவு நிபுணராக...

நோய் வராமல் தடுப்பது நோயைக் குணப்படுத்துவதை விடச் சிறந்தது. அடிக்கடி சளித் தொல்லை, மூக்கில் நீர் வடிதல் போன்ற தொல்லை உள்ளவர்களுக்கு மஞ்சளைச் சுட்டு வரும் புகையைச் சற்று முகர்தல் சிறந்த சிகிச்சை என இயற்கை வைத்தியத்தில் கூறப்படுகின்றது. பாலை வெதுவெதுப்பாக்கி மஞ்சள் தூள் சிறிது சேர்த்து குடிக்க நுரையீரலிலுள்ள கபத்தை நீக்குவதுடன் பசியைத் தூண்டுகின்றது.

ஜுரம், சளி, இருமல் இவற்றின் போது திட உணவினைத் தவிர்த்து ஜவ்வரிசி கஞ்சி, சூப் போன்றவை பருகலாம். இருமலால் வறண்டு விடும் தொண்டைக்கு வெதுவெதுப்பான பால், மிளகு, இஞ்சி சேர்த்த சூப், ரசம் உதவும். நாட்டு மருந்து பழக்கத்தில் உள்ள இஞ்சி சாறு கலந்த தேன் கக்குவான் இருமலை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

கொத்துமல்லி இலை, ஓமவல்லி இலை, பொதினா, மிளகு, இஞ்சி போன்றவற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட ஹெர்பல் டீயினை குளிர்க் காலங்களிலும், விருந்தினரை உபசரிக்கவும் செய்யலாமே. உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. சிறு குழந்தைகளுக்கு ஓமவல்லி சாறினை கொடுக்க கபம் அறுபடும். பூண்டு, தூதுவளை, துளசி இலை ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்குப் பேருதவி. பி—லிக்ஸ் (பிரிடாக்ஸின்) வைட்டமின் சத்து ஆஸ்துமா நோயாளிகள் அவசியம் கொள்ள வேண்டும். மேலும் இவர்கள் நெல்லிப் பொடியினை உணவில் சேர்க்க நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

கரும்புச் சாறும், தேனும் கலந்து அருந்த ஆஸ்துமா நோயின் வேகம் கட்டுப்படும். நம் நாட்டின் சுக்கும், மிளகும், திப்பிலியும் இப்போது வெளிநாடுகளில் சுவாச, இருதய நோய்களுக்கு விடிவிளக்காகக் கருதப்பட்டு பிரபல்யமடைந்து வருகின்றன. நோய்





எதிர்ப்புச் சக்திக்காக வெளிநாடுகளில் அருகம்புல் சாறு கலந்த ப்ரெட் (ரொட்டி) தயார் செய்கின்றார்கள்.

'ப்ரான்க்கைட்டிஸ்' போன்ற சளித் தொல்லை உள்ளவர்கள் ஆவி பிடித்தல், தலையை ஒரு பக்கமாக சாய்த்துப் படுத்தல் போன்றவை சற்று நிவர்த்தி அளிக்கும்.

டி.பி. நோயாளிகளுக்குப் புரத உணவே மிகச் சிறந்த நோய் நிவாரணி. கடலை, உளுந்து, பயறு வகைகள், பால், கீரை, சுகாதார காற்றோட்ட சூழ்நிலை இவை நோயை விரட்டி விடும். பொதுவில் வைட்டமின் பி, சி. சத்து சாலச் சிறந்தது.

பலவிதமான நுரையீரல் நோய்களுக்குப் புகைபிடிப்பது ஒரு முக்கிய காரணம். பல பள்ளி, காலேஜ் மாணவரிடையே இப்பழக்கம் பரவக் காரணம் என்ன? நண்பர்கள், பொறுமையின்மை, தானும் புகை பிடித்தல் கௌரவம் என எண்ணுதல், பெற்றோர்கள் ஆகியவையே. தன் பிள்ளை புகைப்பிடிக்கக் கூடாது என எண்ணும் தந்தை தானும் அதைச் செய்யக் கூடாது. சிறு குழந்தைகளின் முன் புகை பிடித்தல் தேவையற்ற ஆசையை அவர்களிடம் உண்டு செய்யும். ஆகையால் குழந்தைகள் முன் புகை பிடித்தலை அடியோடு தவிர்க்கவும். மனிதனுக்கு அடிப்படை உரிமை, முழு சுதந்திரம், சுத்தமான காற்று. நாம் உபயோகிக்கும் வாகனங்களிலிருந்து வெளிவரும் கரிமில வாயு உடலை நோய் வாய்ப்படச் செய்யும். வெளியில் சென்று வரும் பொழுது தலைவலி எனக் கூறுவது சுத்தமற்ற காற்றினால் தான். ஆகவே வாகனங்கள் உள்ளவர்கள் அதை நல்ல நிலையில் பராமரிப்பது சமுதாயத்திற்குச் செய்யும் தொண்டே.

அழகுக் கலை நிபுணராக...

மன அமைதியைத்தான் அழகு என இங்கு நான் சொல்ல முற்படுகின்றேன். அலை பாயும் மனதால் ஆசை, கோபம் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் வேகமாக சுவாசம் நடைபெறுகின்றது. முறையற்ற வகையில் பிராண வாயு செல்லும் பொழுது அஜீரணம், இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுகின்றன. நம் எண்ணங்களும், நாம் எடுக்கும் முடிவுகளும் சரிவர இருப்பதில்லை. ஆகையால் முறையான சுவாசப் பயிற்சி நமக்குத் தேவை. இதைத்தான் 'ப்ராணாயாமா' என்ற பெயரில் த்யான, யோகா வகுப்புகளில் சொல்லிக் கொடுக்கின்றனர். 'ப்ராணயாமம்'—இது முறையாகக் கற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டியது. இதன் அவசியத்தையும், பலன்களையும் இங்கே நான் கூற விரும்புகின்றேன். ப்ராணயாமா என்பது முறையான சுவாசப் பயிற்சி என்று கூறினாலும்









என்னைப் பொறுத்தவரை இது புதுமையான விஷயம்தான். மிகச்சிறிய வில்லை வடிவில் உள்ள இதை பாதுகாப்பு தேவைப்படும் தருணத்தில் அந்தரங்கமாகவும் எளிதாகவும் உடலில் பொருத்திக் கொள்ளலாம். ஆற்றல் மிக்கது. அத்துடன் பக்க விளைவுகள் ஏதும் ஏற்படாது.

எத்தனை சாமர்த்தியமாக என் கணவர் இப்பிரச்சினைக்கு ஒரு முடிவு கண்டார் பார்த்தீர்களா! குறும்புக்காரர்! இனி எல்லாமே உன் கையில்தான் இருக்கிறதம்மா என்று கூறிவிட்டு, "ஆஹா, இப்பவே உன் முகம் மலர்ந்து விட்டதே என கிண்டலும் கேலியும் வேறு!

இப்புதிய கர்ப்பத்தடை முறை முழுமையான புதுப்பிறவி கொடுத்துள்ளது பெண்மணிக்கு ... அதாவது எனக்கு.

எனக்கு ஒரு அந்தரங்க பிரச்சினை இருந்தது. ஒவ்வொரு முறையும் என் கணவரை ஆணுறை அணிய நினைவூட்டுவதற்கு சங்கோசமாக இருந்தது. அப்படியே கட்டாயப்படுத்தி அணியச் செய்தாலும், அவருக்கு அதில் விருப்பமில்லை எனும் உணர்வு என்னை உறுத்திக் கொண்டே இருந்தது.

தேவையற்ற கர்ப்பத்தையும் நாங்கள் விரும்பாததால், குற்ற உணர்ச்சியுடன் காலந் தள்ளும் நிலை எனக்கு. எல்லாமாக என்னுள் பெருங் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தின. அனைத்திற்கும் மேல் நம்மால் ஏதும் சுயமாக பாதுகாப்பு செய்து கொள்ள முடியவில்லையே என்கிற ஆதங்கம் வேறு!

ஆனால் இதற்கெல்லாம் முற்றுப்புள்ளி வைத்ததுபோல் ஒரு நாள் என் கணவரே 'டுடே' யை என்னிடம் கொடுத்தார். இதழில் குறுநகை தவழ நமட்டுச் சிரிப்புடன் அவர் கூறினார் — "வெளி நாட்டில் மிகப் பிரபலமாக உள்ள கருத்தடை முறை

அவர் சொன்னது பொய்க்கவில்லை. புதுப்பிறவி எடுத்த பெண்மையின் முழு உருவை அவர் கண்டு கொண்டு விட்டார் — அதாவது என்னை!

டுடே பெண்களின் அந்தரங்கக் கருத்தடை சாதனம்.

'டுடே' பற்றிய இலவச கைப்புத்தகம் பெற இம் முகவரிக்கு எழுதவும்: ப்ரீமியர் கெமிக்கல்ஸ் அண்ட் ஃபார்மஸூட்டிகல்ஸ் இந்தியா லிமிடெட், லைக பேக் ஹவுஸ் அனெக்ஸ், மரோல், அந்தேரி (கிழக்கு), பம்பாய் 59



அதன் அடிப்படை உண்மை நமது உயிர்ச் சக்தியினை கட்டுப்படுத்துகின்றது. இதனால் நரம்புகளுக்குப் புத்துணர்ச்சி, மன அமைதி, நம் தவறுகளை நாமே உணர்ந்து திருத்திக் கொள்ளும் நிலை, தேவையான பிராண வாயு கிடைப்பதால் சீரான உடல் ஆரோக்கியம் இவற்றை நாம் பெறுகின்றோமே!

ஐக்கியமாதல் அல்லது மனதை ஒருநிலைப் படுத்துதல் யோகம் எனப்படும். குரங்கு போல் அலையும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவது யோகம். அந்த யோகம் ஹடயோகம், பக்தி யோகம், ராஜ யோகம், ஞான யோகம் என நாலு வகைப்படுகின்றது. உடல் அசைவுகளை ஒரு நிலைப்படுத்துவது ஹட யோகமாகின்றது. நம்மை விட மேற்பட்ட சக்தியின் மீது முழுமையான அன்பைச் செலுத்துவது பக்தி யோகம். உள்ளத்தைத் த்யானத்தின் மூலம் நிலைப்படுத்துவது ராஜ யோகம். ஆராய்ந்து அறிந்து அறிவை மையமாக வைத்து ஒருநிலைப்படுத்துவது ஞான யோகம். ஞான யோகத்திற்கு உதாரணம் இந் நாட்டில் உள்ள உலவிய பெரும் ஞானிகளே. பதஞ்சலி என்ற முனிவர் யோகத்தைப் பற்றிச் சொல்லும் பொழுது எட்டு படிகளாக - யமம், நியமம், ஆசனா ப்ராணயாமம், ப்ரத்தியாஹாரம், தாரணா, த்யானம், சமாதி என குறிப்பிடுகின்றார். இதில் நாம் உள்ளிழுக்கும், வெளிவிடும் மூச்சை முறையாக ஒழுக்கமாகச் செய்வதைத்தான் 'ப்ராணாயாமம்' அல்லது நாடி சுத்தி என்கின்றனர். நாம் உட்கொள்ளும் வெளிவிடும் மூச்சுப் பயிற்சியினால் சிறிதளவு மின்விசைச் சக்தியையும் நாம் பெறுகின்றோம். அண்ட சக்தியை உணரும் நிலையை அடைகின்றோம். நமது வலது நாசி சுவாசத்தினை பிங்கலை அல்லது சூரியகலை என்றும் இடது நாசி சுவாசத்தினை இடகலை அல்லது சந்திரகலை என்றும் இரு நாசி சுவாசம் சேர்ந்துள்ள பொழுது சுழுனை என்றும் கூறுவர். ஆண் பெண் சேர்க்கையின் பொழுது ஆணுக்குச் சூரிய கலை ஓடினால் பிறக்கும் குழந்தை ஆணாகவும், சந்திர கலை ஓடினால் பிறக்கும் குழந்தை பெண்ணாகவும், சுழுமுனை ஓடினால் குறையுள்ள (அலி) குழந்தை பிறக்கும் எனவும் கூறுவர். மூளை கூட வலப்புறம் இடப்புறம் என பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. வலது பக்கம் உணர்ச்சிப் பூர்வம், இடது பக்கம் அறிவின் இருப்பிடம் எனவும் கூறப்படுகின்றது. ஆகவேதான் இடகலை கொண்ட பெண் வலப்பக்க மூளையின் உணர்வுகளால் இயற்கையிலேயே தாய்மை, அன்பு, பாசம் நிறைந்தவளாக விளங்குகின்றாள். இவ்வன்பிற்கு உதாரணமாக பார் புகழும் ப்ளாரன்ஸ் நைட்டிங்கேலையும், அன்னை தெரசாவையும் குறிப்பிடலாமே.

இவ்வளவு சக்தி நிறைந்த சுவாசத்தை நாம் வீட்டிலேயே எளிதாக முறைப்படுத்தலாமே. முடிந்தவரை வெறும் வயிற்றுடன் இப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். பாய் விரித்துத் தரையில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். கைகள் உடலுடன் சேர்ந்து இருக்கட்டும். கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். மனம் மூக்கின் மீது பதியட்டும். நிதானமாக, அழுத்தமான, சிக்கலற்ற சுவாசப் பயிற்சியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மனிதர்களாகிய நாம் நிமிடத்திற்கு 15/17 முறை சுவாசிக்கின்றோம். விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இது சற்று குறையும். மனிதனின் சராசரி ஆயுள் 55 வயது. விலங்குகள் உதாரணத்திற்கு நாய் நிமிடத்திற்கு 60க்கும் மேற்பட்டு சுவாசிக்கின்றது. இதன் ஆயுள் அதிகம் சொன்னால் சுமாராக 15 ஆண்டுகள்.

ஞானிகள், சித்தர்களுக்கு நிமிடத்திற்கு மூன்று முதல் ஐந்து வரையே சுவாசம் நடைபெறும். அவர்கள் நீண்ட நாட்கள் நோயின்றி வாழ்ந்தனர். இதிலிருந்து நாம் அறிவது குறுகிய வேகமான சுவாசத்தைக் காட்டிலும் நிதானமான ஆழ்ந்த அமைதியான சுவாசம் ஆரோக்கியமான நீண்ட ஆயுளை அளிக்கும் என்பதே.

— டாக்டர் கமலி.



தனியா, மிளகு, சீரகம், ஓமம் இவை நான்கையும் மிஷினில் நைஸாக அரைக்க வேண்டும். இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, புளி, உப்பு, ஒரு துண்டு மஞ்சள் எல்லாவற்றையும் மிக்ஸி அல்லது அம்மியில் நைஸாக அரைத்து, மேற்சொன்ன பொடியை அதில் கலந்து, நிறைய நல்லெண்ணெயில் கடுகு வெடிக்க விட்டு, இந்தக் குழம்பை பத்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். அஜீரணம், வாந்தி, ருசியின்மை, பசியின்மை எல்லாவற்றுக்கும் மிகச் சிறந்தது.

— பார்வதி.

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதி சற்று சுமாராக இருக்கும். புதன் புத்திரர் மூலம் நன்மையைத் தருவார். அல்லது இதுவரை குழந்தை பிறக்காத தம்பதிகளுக்குக் குருவின் பார்வை பெறுவதால் புத்திர உற்பத்திக்கு வழி கோருவார். மற்றபடி அலுவலகத்தில் பணி புரிபவருக்குக் கடுமையான வேலை பளுவும், மேலிடத்துக் கெடுபிடியும் உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதி ஏமாற்றத்தைத் தரும் சூழ்நிலையைத் தான் காட்டுகிறது. கலைஞர்களும் எதிர்பார்த்தபடி ஒப்பந்தங்கள் ஏற்படாமல் ஏமாறுவர். திரைப்பட நடிகர்களுக்கும் இதே நிலைதான். குடும்பப் பெண்களுக்கு, வீட்டில் ஏதாவது ஒருவிதத்தில் எவருடனாவது மனத்தாங்கல் ஏற்படும். எனவே, ஆழ்ந்த, அமைதியான தியானமே மனத்தாங்கலிலிருந்து காக்கும். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் சற்று சிந்தித்தே செயலில் இறங்க வேண்டும்.

ரிஷப ராசி:

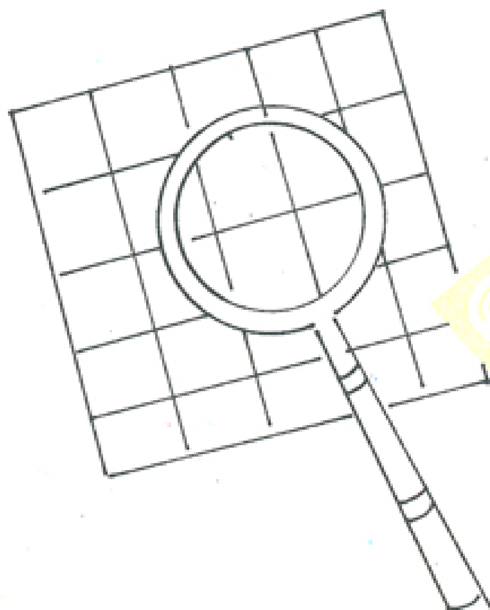
கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் கலைஞர்களுக்கும், அரசுப் பணியாளர்களுக்கும், மற்றும் திரைப்படத்துறையினர், இரசாயனத்துறையினர் ஆகியவர்களுக்கும் தனலாபமும், புகழும் ஏற்படும். பிற்பகுதியில் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி தரும் சம்பவங்கள் நடக்கும். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராத மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு ஆதாயமும் கிடைக்கலாம். ஆனால் தசாபுக்தி சரியில்லாதவர்களுக்குப் பதவி இழப்பும் ஏற்படலாம். சூரிய திசை, புதன், சுக்கிரபுக்தி நடப்பவர்களுக்கு யோகமான காலமாக இருக்கும். அதுபோலவே குருதிசை, புதன், சுக்கிர சூரிய புக்தி நடப்பவர்களுக்கும் பதவி ஏற்றம், புதிய ஒப்பந்தம், தனலாபம், புத்திர உற்பத்தி ஏற்படும் நிலை காணப்படுகிறது.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடும். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு பதவி தேடிவரும். தீர்த்த யாத்திரை உண்டு. ஒரு சிலருக்கு வயிறும் கண்ணும் மருத்துவச் செலவைக் கொடுக்கும். சிலரது பதவி உயர்வை இராகுவும் கேதுவும் சேர்ந்தே தடுத்து நிறுத்தக் காரணமாக நிற்பார்கள். மருத்துவத் துறையினர், பாடகர்கள், கலைஞர்கள் ஆகியோர் நன்கு பாராட்டப்படுவார்கள். பொன்னா



இந்த மாதம்

எப்படி?

நவம்பர் '90

பரணங்கள் வாங்கும் யோகம் ஆட்சி உச்சத்தில் உள்ள குருதிசையினருக்கு ஏற்படும்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த ராசியில் பிறந்தவர்களுக்குச் சற்று உற்சாகம் தரும் மாதமாக இருக்கும். அத்துடன் முதல் வாரத்தில் இரண்டு நாட்களிலும் மற்றும் இரண்டாவது வாரம் இறுதியிலும் எதிர்பாராத தனலாபமோ, கீழை நாடுகளுக்குச் செல்லும் வாய்ப்போ மற்றும் திருமண சம்பந்தமான முயற்சியில் வெற்றியோ கட்டாயம் கிடைக்கும் எனலாம். குருசந்திர யோகத்தையும் இவர்கள் பெற இருப்பதால் பதவி உயர்வு, நடிப்புத் துறையில் நினைத்தபடி வெற்றி, அரசியல் துறையில் உள்ளவர்கள் எதிர் பாராத விதத்தில் ஆதாயம் அடைதல் போன்ற நன்மையைப் பெறுவார்கள். ஒப்பனைக் கலைஞர்களும், விளையாட்டு வீரர்களும் கூட பெருமை அடையும் சூழ்நிலை உருவாகும். எனினும் எலும்பு, பல், சம்பந்தமான வேதனைகளை சிலர் அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கும். செவ்வாய் சிலருக்கு நிலம் வாங்கும் சூழ்நிலை உருவாக்குவார்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.

குருவின் பார்வை பெற்ற ராகுவும், குருவுடன் சேர்ந்துள்ள கேதுவும் இந்த ராசிக்காரர்களைச் சோதனைக்குள்ளாக்க நியாயமில்லை. ஆயினும் இரண்டாவது வாரத்தின் கடைசி மூன்று நாட்கள் சற்று மனச் சஞ்சலத்திற்குள்ளாகும் நிலையைப் பெறலாம். புதுமுயற்சிகளோ, அல்லது சிபாரிசுகளைக் கொண்டு காரியங்களைச் சாதிக்கலாம் என்ற எண்ணமோ இந்த மாதம் வேண்டாம். அட்டகாசமான அரசியல் வாதிகள் கூட இந்த மாதத்தில் சற்று நிதானமுடனும், விவேகத்துடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும். சற்று சோதனை மிக்க மாதம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அத்தகைய நிலைமாறி படிப்படியாக நல்ல சூழ்நிலை உருவாகும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி சுமாராகத்தான் இருக்கும். ஆனால் பிற்பகுதி பலவிதத்திலும் மேன்மை தரக்கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்கும். அதன் விளைவாக ஒரு சிலருக்கு எதிர்பாராத நிலையில் மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் ஏற்படும். அது பதவி உயர்வின் மூலமாகவும் வரலாம். அல்லது தடைப்பட்டு வந்த சுப நிகழ்ச்சி நடைபெறும் வாய்ப்பின் மூலமும் இருக்கலாம். பேறு காலத்தை அடைந்துள்ள சகோதரிகளுக்குச் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும். மொத்தத்தில் கன்னி ராசியில் பிறந்துள்ள கன்னிகைகளின் திருமணம் கைகூடி வந்து குடும்பத்தில் சுபச் செலவை ஏற்படுத்தும்.



குலாப் ஜாமூன் செய்யும் போது சர்க்கரைப் பாகில் உருண்டைகளை ஊறப் போடுவோம். ஒரு வித்தியாசமாக இருக்கட்டுமே என்று பாலில் சர்க்கரை கலந்து நன்கு கொதித்ததும், பொரித்த குலாப் ஜாமூன் உருண்டைகளை பாலில் ஊறப் போட்டால் அதன் சுவையே தனி. இதனால் பாகு வீணாகுமே என்ற கவலை வேண்டாம். பாலைக் குடித்து விடலாம்.

— கல்பாக்கம் கலா பிரியா.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதனும், நீச்சபங்க ராஜயோகம் பெற்ற சூரியனும், சனியும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் சகல காரியத்திலும் வெற்றியை வாங்கித்தர இருக்கிறார்கள். பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சிபாரிசின் மூலம் வேலை வாங்க வேண்டுமா? முயற்சி செய்யுங்கள். நடக்கும். கட்டிடம் ஒன்று இதுவரை முயன்றும் முடியவில்லையா? இப்போது முயலுங்கள். முயற்சி வெற்றி அடையும். விருந்தகளும், கேளிக்கைகளும் உங்களுக்கு உற்சாகத்தை உண்டாக்கும். குறிப்பாக சுக்கிர திசை நடப்பவர்கள் வீடு, வாகன யோகத்

தைக் கட்டாயம் பெறலாம். ஆனால் சற்று முயற்சியும் தேவை. நகை வாங்கும் வாய்ப்பு சில நங்கைகளுக்கு ஏற்படும். பிற்பகுதி சற்று மாறான சூழ்நிலையை உருவாக்கும். எனவே மாதத்தின் முற்பகுதியில் செய்யும் முயற்சியைப் பொருத்தே பிற்பகுதி அமையும்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

உங்களில் கேட்டை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்குக் குரு கடாட்சத்தாலும் சுக்கிரனின் அருளாலும் வெற்றி வாய்ப்பு உண்டு. அது வேலைதேடும் முயற்சியாலும் வரலாம். அல்லது பதவி உயர்வின் மூலமும் இருக்கலாம். அந்த வாய்ப்பினை அலட்சியத்தின் காரணமாக கோட்டை விடும் சூழ்நிலையை சூரியன், செவ்வாய் போன்ற கிரகங்கள் ஏற்படுத்தலாம். எரிபொருள் துறை, இரசாயனத்துறை, மற்றும் வங்கி போன்றநிறுவனங்களில்பணிபுரிபவருக்குச் சற்று கடுமையான சோதனைகள் ஏற்படலாம். தொழில் துறையில் மேல் பதவியில் உள்ளவர்களுக்குச் சற்று சோதனைகள் அதிகமாகவே ஏறபடலாம். அத்தகைய நிலையை உருவாக்குகிறார், என்றாலும் நிதானத்துடன் நடந்து கொள்ளும் தன்மையைக் குருவின் பார்வையால் பெற்றுச் சோதனைகளைச் சமாளிப்பீர்கள்.

ABCDEFGHIJKL

விலையுயர்ந்த சூட்கேஸ்களை வாங்
கும் போது A முதல் Z வரை ஆங்கில
எழுத்துக்களைப் பொறித்த அழகிய
வண்ண ஸ்டிக்கர்களைத் தருவார்கள்.
தங்களுக்குத் தேவையான இரண்டு எழுத்
துக்களை எடுத்துக் கொண்டு, மற்றவை
களை அலமாரியில் வைத்தால், அவை
வீணாக மக்கி அழியும். வேறு இனிஷியல்
கள் உள்ள மற்றவர்களுக்கு அளித்தால்,
மகிழ்ச்சியுடன் பயன்படுத்திக் கொள்
வார்களே! பல மின் சுவிட்சுகள் ஒரே
பலகையில் இருக்கும் போது, விசைகளை
யொட்டி உரிய எழுத்துக்களை ஒட்டி
னால், (F — விசிறி, P — பிளக், G —
கிரைண்டர், T — டியூப், L — விளக்கு)
சுலபமாக அடையாளம் காண உதவும்.

— எஸ். சரோஜினி.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்.

அங்காரகன் அருள் உங்களுக்கு கவசமாக நிற்கும். முதல் பகுதியில் சுக்கிரனும் குடும்பத்தில் சுமுகமான சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறார். எனினும் ஏனைய கிரகங்கள் உங்களுக்கு வரவிருக்கும் நல்வாய்ப்பினைத் தடுக்கும். அதனால் உங்கள் சுய கௌரவத்திற்குப் பக்கம் வரலாம். பணியாளர்கள் புலவிதத்திலும் பாதிக்கப்படுவார்கள். பதவி உயர்வு நிறுத்திவைக்கப்படலாம். பணப் பொறுப்பேற்றுள்ளவர்கள் ஏமாறுவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அஷ்டமத்துக்குரு கஷ்டங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பாரே தவிர அங்காரகனைப் போல அருள் பாலிக்க முடியாத ஸ்தானத்தில் அமர்ந்துள்ளார். எனவே எவ்வித புது முயற்சியும் செய்ய வேண்டாம். வீடு, மனை வாங்குபவர்களுக்கு மாதத்தின் முதற் பகுதி அனுகூல நிலையை உருவாக்கும்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் நீச்சபங்கம் பெற்றுள்ள ஆதவனால் ஆதாயம் உண்டு. ஆனால் சுக்கிரனோ கௌரவக்குறைவையும், ஒரு பெண்ணால் தலை குனிவையும் ஏற்படுத்தப் பார்ப்பார். எனினும் குருவின் அருள் இந்த ராசிக்காரர்களுக்குப் பரிபூரணமாக இருப்பதால் இறுதியில் வெற்றி இவர்கள் பக்கம் இருக்கும். கோர்ட்டு வழக்குகளில் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஜெயம் ஏற்படும். அது வீட்டு விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பதவி விஷயத்திலும் இருக்கலாம். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குத் திடீர் திருப்பம் ஏற்பட்டு மனமகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம். சற்று எதிர் நீச்சல் போட வேண்டிய மாதமே.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

உங்களுக்கு இதுவரை இருந்த இன்பமான சூழ்நிலை இனியும் நீடிக்கும் என்றாலும் மன அமைதி குறையும். ஆரோக்கியமும் சற்று பாதிக்கப்படலாம். டிசம்பர் மத்தியில் ஆ சி வீட்டுக்கு வரும் சனி சற்று

கெடுபிடியைக் குறைக்கலாம். இராகுவால், உயர்பதவியில் உள்ளவர்களுக்குச் சற்று உபத்திரவம் உண்டு. எனவே கோளாறு பதிகத்தையோ, சஷ்டி கவசத்தையோ பாராயணம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். புதுப் படம், புதிய முயற்சி, வீட்டுமனை விவகாரங்களை ஒத்திப் போடக்கூடிய சூழ்நிலை உருவாகும். கோர்ட் விவகாரங்களில் வாய்தா வாங்குவது நல்லது.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

நல்லதொரு மாதம், எதிலும் வெற்றி. எப்படியும் லாபம் பெறும் நிலை. சனி பகவானின் கெடுபிடியைக் குருவின் பார்வை குறைக்கும். வீடு, மனை வாங்கும் யோகம் உண்டு. இதுவரை எதிர்பார்த்து ஏமாந்த விவகாரங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். அது திருமணம், வேலை, விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பதவி உயர்வாகவும் இருக்கலாம். எதிர்பாராத தனலாபத்தை இதுவரை எதிர்பார்த்து ஏமாந்தவர்கள் இந்தமாதத்தில் அதை அடைந்தே தீருவார்கள். நடிகைக்கு யோக காலம். அது போல இசைக் கலைஞர்களும், இலக்கிய மேதைகளும் பயன் பெறுவார்கள். புனிதப் பிரயாணம் ஒன்றை மேற் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.



ஹெல்மெட் உபயோகிப்பவர்கள் அதைத் தலையில் பொருத்திக் கொள்வதற்கு முன் அதன் உட்புறத்திலுள்ள ரப்பர் மற்றும் ஸ்பாஞ்ச் மடிப்புகளை ஒருமுறை பார்த்து விட்டுத் தலையில் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஏன் என்றால், இந்த மடிப்புக்களில் பூச்சிகள் தங்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. வண்டி ஓட்டுபவர் டிராபிக்கில் சென்று கொண்டிருக்கும் போது காது பகுதியில் இந்தப் பூச்சிகள் வந்து ஓட்டுபவரை நிலைதடுமாறச் செய்யலாம்.

— ராதா ரவிக்குமார்.

என்ன, எது என்று புரியவில்லையே?

இதுவரை பஞ்சமகாபுருஷ யோகங்களைப் பற்றிப் பார்த்தோம். இது போன்று இன்னும் பல யோகங்கள் உள்ளன. அவற்றைப் பற்றிப் பார்ப்பதற்கு முன் இரண்டொரு விஷயங்களை விளக்கமாகக் கூற வேண்டியுள்ளது. அநேக சகோதரிகள் படத்தில் உள்ளது போல் ரேகை அமைப்பு கையில் உள்ளதா என்பதைக் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. படத்தில் காட்டுவது போல் ரேகைகளுடன் மேலும் பல ரேகைகள் உள்ளன. அவற்றைக் கொண்டு எவ்வாறு பலனை நிர்ணயிப்பது என்பது புரியவில்லை என்றும் வேறு சில சகோதரிகள் திருமண ரேகை விஷயமாக எழுதியுள்ளது போல் கையில் உள்ளன. அதுபோலவே தாம்பத்திய உறவில் சிக்கலும், பிரியும் நிலையும் உள்ளது. இதற்குப் பரிகாரம் என்ன என்றும் கேட்டிருக்கிறார்கள். இதற்கு முன் இரண்டொரு கட்டுரைகளில் இது பற்றிய விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. உதாரணத்திற்காகப் போடப்படும் படத்தில் காட்டப்படும் ரேகை மாதிரி அப்படியே ரேகை அமைய வேண்டுமென்பதில்லை. அந்தந்த மேட்டில் குறிப்பிட்ட ரேகை ஒன்று இருந்தாலே போதும். அதனுடன் கூட இருக்கும் ரேகைகளுக்கு வேறு பலன்கள் உண்டாகும். ரேகை நேராக இருக்க வேண்டும் என்று கூறினாலும், அப்படிப்பட்ட ரேகை ஒன்று சிறிது நேராகவும், சற்றே வளைந்தும் கூட இருக்கலாம். ரேகைகளின் பலன்களைத் துல்லியமாக அறிய நீண்ட நெடுங்கால அனுபவம் வேண்டும். இருப்பினும் சில ரேகைகளை நன்கு குறிப்பிட்டு விளக்குவதின் நோக்கம், அன்றாட வாழ்க்கையில் உள்ள சில இன்றியமையாத பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காண அவை உதவும் என்பதே ஆகும். இன்றைய சமூகத்தில் மக்கட்பேறின்மை, தாம்பத்திய உறவில் விரிசல், கூட்டு வியாபாரத்தில், தொழிலில் நஷ்டம், ஏமாற்றம், திருமண வயது வந்தும் திருமணம் கைகூடாமல் இருப்பது போன்ற பிரச்னைகள் சர்வ சாதாரணமாக உள்ளன. குறிப்பாக பொருளாதாரத்தில் மிகவும் மேலான நிலையில் உள்ள சில குடும்பங்களில் இளம் கணவன் மனைவிக்குள் உள்ள உறவு வெகு சீக்கிரத்திலேயே சீர்குலைந்து, விவாகரத்து வரை செல்லுவதையும் காணலாம். மேலே குறிப்பிட்ட சீர்குலைவிற்கு நாம்தான் காரணமா அல்லது கிரகக் கோளாறா என சிந்திப்

நில்லுங்கள்!

குளியல் சோப்பை கேசத்திற்கு உபயோகிக்காதீர்கள்...
கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப்

குளியல் சோப்புகள் கேசத்தை சரியான முறையில் சுத்தம் செய்யாது. இவற்றால் கேசம் நாசமாகி, சிக்குப் பிடித்து பொடுகுகள் வரக்கூடும். கேசம் வலுவிழக்கக்கூடும்.

அதனால் கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப். கேசத்தின் தேவைகளை உணரும் ஒரு சோப்—அதுவே விப்ரோ சிகாகாய். கேசத்தை சுத்தமாக வைப்பதற்கு ஆண்டாண்டுக் காலமாக உபயோகிக்கப்பட்டுவரும் சீயக்காயின் நற்பயன்கள் பரிபூரணமாக நிறைந்த விப்ரோ சிகாகாய்,கேசத்தை சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைக்கிறது. கேசம். ஆரோக்கியமாக இருந்தால் எவ்வாறு உதிரும்?





விப்ரோ
சிகாகாய்

அழகான கேசம் பெற ஆரோக்கியமான வழி

பதற்கு இந்த கைரேகைக்கலை சற்று உதவி யாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமேதும் இல்லை.

குறிப்பாக ஒரு பெண்ணின் இடது கையில் குருமேடு (J), புதன்மேடு (M), சந்திர மேடு (L), சுக்கிரமேடு (V) இவை உப்பலாக இருந்தால் அப்பெண் செல்வச் செழிப் புள்ளதொரு குடும்பத்தில் பிறந்திருப்பார். ஆனால் அந்த குருமேட்டின் மேல் + கூட்டல் குறி ஒன்றும், திருமண ரேகையின் இறுதி யில் பிளவும் (F) தெரிந்தால் அப்பெண்மணி தனது கணவனுடன் இணைந்து, ஒற்றுமை யுடனும், அன்புடனும் வாழ முடியாத சூழ் நிலை ஏற்படும் என்பதை அறியலாம். அதைத் திருமணத்திற்கு முன்னரே கை களைப் பார்த்து அறிந்து கொண்டால் அதற்கேற்ப ஜாதகப் பொருத்ததுடனும், முன்கூட்டியே வரனைப்பற்றி நன்கு அறிந் தும், திருமணம் செய்து வைக்கலாம். அல்லது அப்பெண்மணி இயல்பாக தனக் குள் இருக்கும் 'தான்' எனும் அகந்தையைக் குறைத்துக் கொண்டு, கணவருடன் பல விதங்களில் விட்டுக் கொடுத்தும், பொறு ைமயுடனும், எதிர்பார்ப்புகளைக் குறைத் துக் கொண்டும் அன்புடன் பழகும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யலாம் அல்லவா? எனவேதான் பெண் களுக்கெனத் தனியாக இந்தப் பகுதியில் அவர்களது இடது கரத்தை நன்கு ஒப் பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள ஏதுவாக படமும் கொடுக்கப்படுகிறது. கட்டுரை களின் ஆரம்பகாலத்திலிருந்து படிக்காமல் இடையில் படிக்கிறவர்களுக்கு உதவியாக இருக்க இங்கே குறிப்பிட்ட படத்தில் ரேகை, மேடுகளின் பெயர்களைத் தெளி வாகக் காட்டப்பட்டுள்ளதைக் கவனமாகப் படித்து மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்ள லாம். சிறிய எழுத்துக்களில் எழுதப் படுவ தால் புரியவில்லை எனச் சிலர் குறைப்பட்டுக் கொண்டுள்ளனர். அதனால் இம்முறை நன்கு தெரியும்படி பட விளக்கம் தரப் பட்டுள்ளது.

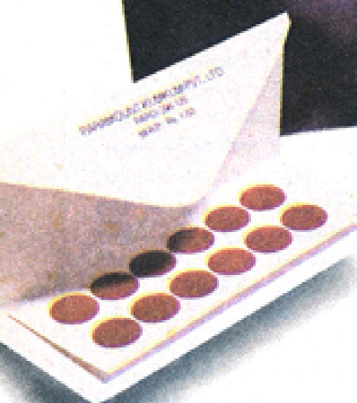
— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.





ஒரு நாள் என் மகன் தின்பதற்கு ஏதாவது கொடு என்று அரித்துக் கொண்டே இருந்தான். கைவசம் ஜவ் வரிசி (காற்றுக் காலம் ஆரம்பமாகி விட்டதால் வடாம் போடுவதை தள்ளி வைத்தேன் அப்போது) நிறைய இருந் தது. அடுப்பில் இரண்டு கரண்டி எண்ணெய் விட்டு ஜவ்வரிசியைப் பொரித்து எடுத்து அதில் காரப் பொடி, சிறிது மஞ்சள் பொடி, உப்புத் தூவி ஒரு பிளேட்டில் வைத்தேன். ஒரு நிமிடத்தில் காலி. பக்கத்து வீடுகளில் கூட ''மாமி, புது மாதிரியாகத் தெரிகிறதே! எப்படி பண்ணினீர்கள்?'' என்று கேட்டார்கள். இப்பொழுதெல்லாம் அடிக்கடி இதுதான். பார்ப்பதற்கு அழகாய் முத்து போல் தோன்றுவதுடன் உடம்புக்கும் நல்லது.

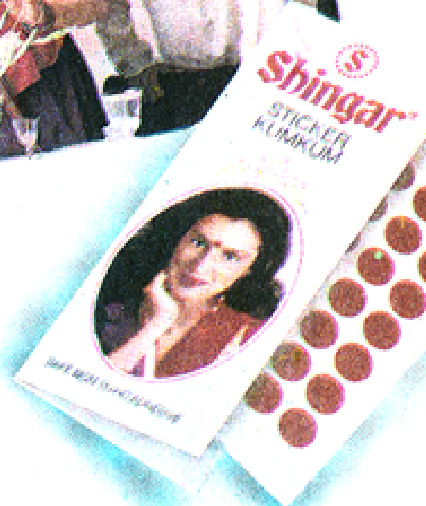
— புஷ்பா நரசிம்மன்.



கன்னியவள் எங்கேயோ அறிவித்துக் கூர்வேலோ
கணமதிலே மயக்கிக் கருத்தில் இருப்பதற்கே
என்னதான் மாயம் இருக்குதிங்கே - என்
எண்ணமதில் இன்பம் பிறக்குதிங்கே
நீங்காது உன் நினைவை நினைக்கச் செய்யும் - உன்
குங்குமப் பொட்டிற்கு இணையுமெங்கே !

இதோ அறிமுகம்
சிங்கார்
ஸ்டிக்கர்
குங்குமம்

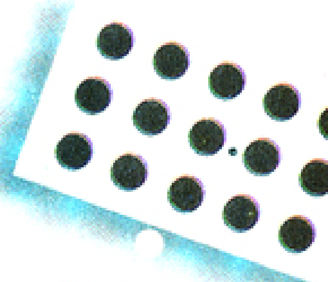






எந்த சூழ்நிலையிலும்
எழில் சிறக்கும்
பிரதிபலிப்பு



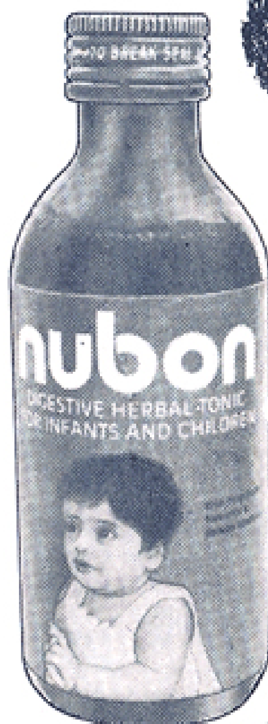


சிங்கார்®
ஸ்டிக்கர் குங்குமம்



பல தலைமுறையினரின் நம்பிக்கையான குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி நிவாரணி

ஓமம்



குழந்தைகளுக்கு வாயுவினால் ஏற்படும் வயிற்று வலியை போக்க சித்த, ஆயுர்வேத, யுனானி மருத்துவர்கள், மற்றும் அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் ஓமத்தை பயன்படுத்தி நல்ல பலன் கண்டு வந்திருக்கிறார்கள்.

வீரிட்டழும் குழந்தையின் வாயு தொந்தரவு, வயிற்று வலி, வயிற்றுப்பொருமல், ஆகியவற்றை போக்கும் சிறந்த மருந்தான ஓமம், சரியான விகிதத்தில் **நியுபானில்** அடங்கியுள்ளது.

ஓமத்துடன், சதகுப்பை, ஏலக்காய், வசம்பு, கடுக்காய் போன்ற சிறந்த மற்ற மூலிகைகளும் **நியுபானில்** தேவையான அளவு சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

நியுபான் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக்கூடியது. தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். அஜீரணத்தைப் போக்கும். பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.

ஓமம் மற்றும் சிறந்த மூலிகைகள் நிறைந்தது

- நியுபான்

குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி நிவாரணி



தஞ்சாவூர் — 613 007

EXELADS PP 583A/90 (R)

ஜோரான பேஷியல் செய்தாரா?

நகரில் எங்காவது ஒரு புது காலனி தோன்றினால் உடனே அங்கே ஓர் ஆரம்பப் பள்ளி முளைத்து விடுவதைப் போல இப்போதெல்லாம் ஓர் அழகு நிலையமும் தோன்றி விடுகிறது. இத்தகைய வளர்ச்சிக்குக் காரணம் மாதர்களின் ரசனையும் அவர்கள் தம்மை அழகுபடுத்திக் கொள்ளும் ஆர்வத்தின் அதிகரிப்புமே. அழகு நிலையங்களுக்கு வரும் பெண்மணி ஒவ்வொருவரும் மனத்திருப்தியோடும், தான் எதிர்பார்த்த நன் மாற்றத்தோடும் வெளிவருகிறார்களா? மேலும், ஒவ்வாமையும், தவறான மதிப்பீட்டுச் செயல்களும் சில சமயங்களில் சிலரிடம் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுவதை மறுக்கவும், மறைக்கவும் முடியாது.

ப்யூட்டி பார்லர்களில் கையாளுகின்ற முறையின் தன்மை பற்றிச் சரும நோய் மருத்துவரும் மற்றும் அழகு சாதனப் பொருள்களைத் தயாரிக்கும் முறையில் மேலைநாட்டில் பயிற்சி பெற்றவருமான குமாரி வித்யா கிருஷ்ணா பிரச்னைகளைக் கூறுகிறார்: அதற்குப் பதிலை அழகுக்கலை நிபுணர்களான திருமதி ரமா, திருமதி லதா மோஹன் அவர்களும் இங்கு விவாதிக்கிறார்கள்.

குமாரி வித்யா கிருஷ்ணா: ப்யூட்டி பார்லர்கள் நடத்தும் அனைவருமே முறையான காலகட்டத்தில் பயிற்சிகளை முடித்து, நவீன சுகாதார முறையில் தனது அழகு நிலையங்களை நடத்துகிறார்கள் என்று கூறுவது கடினம். ஏனெனில், இவர்களில் பெரும்பாலோர் மூன்று அல்லது அதற்கும் குறைவான மாதங்களில் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டு பின் உடனே ஒரு சிறிய இடத்தில் அழகு நிலையத்திற்கு வேண்டிய உபகரணங்கள் போதாத நிலையிலும் கூட தனது அழகுத் தொழில் நிலையத்தினை ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். மேலும் அவர்கள் தங்களிடம் முகஒப்பனைக்காக வரும் பெண்களின் முகத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப எத்தகைய முறை சிறந்தது என்பதைக் கணிப்பதில் சில சமயங்களில் தவறு செய்து விடுகிறார்கள். பெண்களின் முகத்திற்கும், சருமத்திற்கும் தகுந்தவாறு மூலிகை, அல்லது கெமிகல் பிரதானமாகக் கொண்ட பசையினால் மஸாஜ் செய்யும் முறையினை தேர்ந்தெடுப்பது அழகுக்கலை நிபுணரின் அதிமுக்கிய பணியாகும். இவ்வகையினை நன்கு அறிந்த சிறந்த நிபுணர், வரும் எல்லாப் பெண்மணிகளையும் ஒரே சமயத்

• ரமா

• வித்யா கிருஷ்ணன்

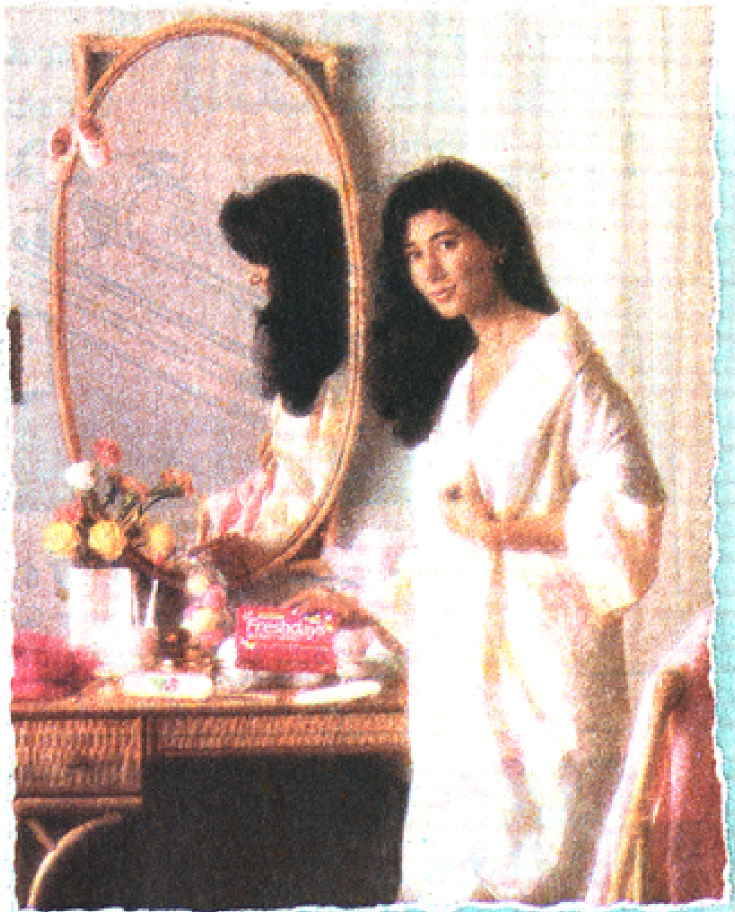
தில் கவனிப்பது இயலாத காரியம். அதனால் இவர்கள் இருபது அல்லது முப்பது பேருக்கு இவ்வகையில் சிகிச்சை அளித்தால் அதில் ஒருவர் அல்லது இருவருக்கு ஒவ்வாமை வரக் கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. அல்லது தவறான மஸாஜ் செய்யும் முறையினால் முகப்பரு இல்லாதவர்களுக்குக் கூட பரு ஏற்படலாம்.

திருமதி லதா: இதை என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. ஒரு பெண் ஃபேஷியலுக்காகவோ, ப்ளீச்சிங்குக்காகவோ எங்களை அணுகினால் அவர் முகம் எண்ணெய்ப் பசையுடையதா அ'லது ஓரளவு எண்ணெய்ப் பசையுடை.தா அல்லது வறண்ட, பாதி வறட்சித் தன்மையுடையதா என்பதைப் பார்த்தவுடனேயே எங்களால் தெரிந்து கொண்டுவிட முடியும். அதற்கேற்ப எங்களது முறையினையும் மாற்றிச் சிகிச்சை அளிப்போம். எனக்குத் தெரிந்த வரையில் என்னுடைய வாடிக்கையாளர் யாருக்கும் இத்தகைய எதிர்மறையான விளைவுகள் ஏற்படவில்லை. மேலும் நான் உபயோகிக்கும், கையாளும் எந்த முறையிலும் நவீன மருந்துகளையும், மூலிகைகளையும், பயன்படுத்துகிறேன். என் மனத்திற்குத் திருப்தி ஏற்பட்டாலொழிய எத்தகைய நவீன முறையாயினும், அதனை நான் மேற்கொள்ளுவதில்லை.

திருமதி ரமா: என்னைப் பொறுத்தவரையில் பெண்களின் அங்க வடிவமைப்புக்காகவும், சமீப காலமாக மிகப் பிரபலமடைந்து வரும் எலக்ட்ராலைஸிஸ் போன்ற முறையிலும் முழுக்க முழுக்க நான் இந்தியாவில் உருவாக்கப்பட்ட பொருள்களையே சார்ந்திருக்கிறேன். இது நல்ல பயனைத் தருகிறது. மேலும் தோல் மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் சருமத்திற்கு மேல் உபயோகிக்கும் களிம்பைத் தவிர உள்ளுக்கும் மருந்து கொடுக்கிறார்கள். இதில் முக்கியமான ஒன்று என்னவெனில் அவர்கள் கையாளும் முறையின் பலன் தெரியக் குறைந்தது ஆறு மாதத்திலிருந்து ஒரு வருடம் வரை ஆகலாம். நவீன யுகமான இன்றைய சூழலில் பெண்கள் பலர் வரவேற்பாளராகவும், காரியதரிசி போன்ற பொறுப்புமிக்க பதவிகள் வகிக்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் பிரசன்னமான முகம் என்றைக்கும் அவசியமாகிறது. அவர்களிடம் 'உங்கள் முகம் ஒளிவீச ஒரு வருஷம் வரை காத்திருக்க வேண்டும்' என்று சொல்ல முடியாது. நாங்கள் மேற்கொள்ளும் ஃபேஷியல் அல்லது


• லதா

இப்போது புத்துணர்வு தரும் சுத்தமான பேண்டீ... நாள் முழுதும்!



ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன் அறிமுகப்படுத்தும் அருமையான புதியதோர் அனுபவம்... :ஃப்ரெஷ்டேஸ்!

சற்றே சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்கள் உடலுக்குப் பாதுகாப்பும் பராமரிப்பும் தேவைப்படுவது அந்த ஐந்து நாட்களில் மட்டும்தானா? மீதமுள்ள 25 நாட்களுக்கு? அந்த நாட்களில் அநேக பெண்மணிகளுக்கு இலேசாக வெள்ளை படுகின்றது. கரு அணுக்கள் உருவாகும் நிலையிலும், உணர்ச்சிவசப் படுகையிலும் மன உளைச்சல் அதிகரிக்கையிலும் இவ்வாறு நிகழ்வது சகஜம்தான். இருப்பினும் இப்படிப்பட்ட அசௌகரிய உணர்வுடன் காலந்தள்ள வேண்டுமா? அதிலும் உங்களை நாள் முழுதும் புத்துணர்ச்சியுடனும் சுகமான உணர்வுடனும் வைத்திட ஃப்ரெஷ்டேஸ் பேண்டீ லைனர்கள் உள்ளபோது!

ஃப்ரெஷ்டேஸ் அன்றாடப்புத்துணர்விற்கு

இப்போது ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன் உங்களுக்கெனவே வழங்குகிறது ஃப்ரெஷ்டேஸ் பேண்டீ லைனர்ஸ். சிறிய மெல்லிய லைனர்களாகிய இவை பேண்டீக்குள் கச்சிதமாகப் பொருந்தும். இவற்றை அணிகையில் சுத்தமான புத்தம்புதிய பேண்டீ அணியும் உணர்வைத் தரும்... அவ்வப்போது பேண்டீயை மாற்ற வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது! ஆம்! ஃப்ரெஷ்டேஸ் உடலிலிருந்து வெளிபேறும் கசிவை திறம்பட உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. பேண்டீ ஈரமாகாமல் காத்து உங்களை புத்துணர்வுடனும் சுத்தமாகவும் திகழச் செய்கிறது.

ஃப்ரெஷ்டேஸ் உபயோகிப்பது உங்கள் அன்றாட சிறந்த வழக்கமாகட்டும்

• ஃப்ரெஷ்டேஸ் உங்களை நாள் முழுதும் புத்துணர்வுடனும், கவலையற்றும் விளங்கச் செய்கிறது • ஃப்ரெஷ்டேஸ் உங்கள் பேண்டீக்களில் கறையோ அழுக்கோ ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது • ஃப்ரெஷ்டேஸ் உங்களுக்கு விரைவில் புத்துணர்வூட்டவல்லது –ஆகையால் எப்போதும் உங்கள் கைப்பையில் ஒன்றுவைத்திருங்கள். ஃப்ரெஷ்டேஸ் –உங்கள் அன்றாட ஆடை அலங்காரத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கட்டும். அன்றாடம் புதியதோர் சுகம் – புதியதோர் உணர்வு!

"வுமன் டு வுமன் – டீன் ஆன் பர்ஸனல் கேர் அண்ட் ஃபெமினைன் ஹைஜீன்" இலவச பிரதியுடன் 2 ஃப்ரெஷ்டேஸ் அடங்கிய இலவச பேக்கையும் பெற எங்களுக்கு எழுதவும் : Personal Products Division, Johnson & Johnson Limited, 30, Forjett Street, Bombay 400 036.



ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

ஃப்ரெஷ்டேஸ், ஜே & ஜே டி.எம்.ஏ. யின் டிரேடு மார்க் ஆகும்



டியோடரண்ட்

:ஃப்ரெஷ்டேஸ்

பேண்ட்டீ லைனர்ஸ்

பேண்ட்டீ தரும் புத்துணர்வு... நாள் முழுதும், எக்காலும்

தேர்ந்தெடுத்த ஸ்டோர்களில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

ப்ளீச்சிங் முறையில் மறுதினமே முகத்தில் மாசு நீங்கி ஒரு பளபளப்பு ஏற்பட்டிருப்பதை உணரலாம்.

குமாரி வித்யா: இங்கே ஒன்றைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். மூன்று வயதுப் பெண் குழந்தையிலிருந்து எண்பது வயதாகிய கிழவி வரை, கண்ணாடியைக் கடக்க நேரிட்டால் ஒரு நிமிடமாவது நின்று தன் தோற்றம் சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்துத் திருப்திப்படுவது பெண்ணுக்குரிய இயல்பாகும். இவ்வளவு முக்கியத்துவம் உள்ள முகத்திற்கு நாம் டீன்'ஏஜ் சமயங்களில்தான் அதிகக் கவனம் செலுத்துகிறோம். மேலும் கல்யாணம் நிச்சயமானவுடன்தான் சில பெண்கள் தங்களது முகத்தில் உள்ள மருக்கள், புள்ளிகள், பருக்கள் போன்றவற்றை இரண்டு நாட்களில் நீக்க முடியுமா என்று கேட்கிறார்கள். இது எவ்வாறு சாத்தியம்? எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்ணிற்கு இப்படித்தான் ஓர் அழகுக் கலை நிலையத்தில் ஃபேஷியல் செய்யும் போது மிகுந்த அழுத்தம் கொடுத்து முரட்டுத்தனமாகக் கையாண்டதால் மிக மிக மென்மையான தோலினைக் கொண்ட அப்பெண்ணின் மூக்கின் மேலெல்லாம் வரி வரியான கோடாகி விட்டது. திருமணம் இன்னும் நான்கு நாட்களில் நடக்கப் போகிறது என்கிற தருணத்தில் இப்படி ஆகிவிட்டது. வேறு எம்முறையினைக் கையாண்டாலும் அந்தத் தடயம் போவதற்குக் குறைந்தது ஒரு வாரமாவது ஆகும்.

திருமதி லதா: இது மிகவும் அரிதாக நடக்கும் நிகழ்ச்சி. முகஒப்பனை செய்து கொள்ள வரும் ஒவ்வொருவரையும் அதிக சிரத்தையுடன் கவனம் செலுத்தி அவர்களது முகத் தன்மைக்கேற்றவாறுதான் பணியினை மேற்கொள்ளுகிறோம். ஆயினும் சில சமயம் இவ்வாறு தவறு நேர்ந்து விடுவதுண்டு. எங்களிடம் பணிபுரியும் பெண்களுக்கும் மிகுந்த கவனத்துடன் பணியினைச் செய்யுமாறு சொல்லிக் கொண்டேயிருப்போம்.

குமாரி வித்யா: ஹாலிவுட்டின், பிரபல நடிகையான சோபியாலாரன் கூட தனது வாழ்நாளில் நான்கு தடவையே ஃபேஷியல் செய்ததாக ஜான் காலின்ஸ் குறிப்பிடுகிறார்கள். மேலும் அவர் தனது அழகுக்கலைக் குறிப்பில், 'பெண்களாகிய நமக்கு நமது தோலின் தன்மையினைப் பிறரைவிட நன்கு கணிக்க முடியும். அதற்கேற்றவாறு எளிமையான (காய்கறிகள் பால்-முட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட களிம்பு) முறையினை நாமே செய்து கொள்வது நல்ல பலனை அளிக்கும்' என்று கூறுகிறார். நானே கூட வேக்ஸிங்கிற்காக ப்யூட்டி பார்லருக்குச் சென்ற போது, பிறர் உபயோகித்த டவலைத் தவறுதலாக எனக்கு உபயோகித்ததால் தொற்று ஏற்பட்டுப் பல நாட்கள் கஷ்டப்பட்டேன்.

திருமதி ரமா: சோபியாலாரன் போன்ற வாழ்க்கையில் பிரபலமடைந்தவர்களுக்கும், கவலையற்று வாழ்க்கை அனுபவிப்பவர்களுக்கும் அவர்களது மனநிம்மதியே அவர்களது முகத்திற்கு ஒரு பொலிவைத் தரும். வேலைக்குப் போகும் பெண்களும் டென்ஷன் அதிகமாக உள்ள பெண்களும் இங்கு அழகு நிலையங்களில் வந்து முக அழகைச் சரி செய்து கொள்வதில் நன்மை அதிகம் உண்டாகுமேயன்றி எதிர்மறையாகாது.

ஹென்னாவோ, 'டை'யோ போட்ட காய்ந்த தலையினை ஷாம்பு போட்டுச் சுத்தம் செய்வதில் நன்றாக அலசா விட்டால் ஷாம்புவில் உள்ள அமிலத்தன்மை கருமையான முடியினைக் கூட நாளாவட்டத்தில் நரைக்கச் செய்துவிடும். எவ்வகையில் பார்த்தாலும் ஒரு நல்ல சிறந்த அழகுக் கலை நிபுணர் எங்களைப் போன்ற சரும வைத்தியருக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் என்று கூறினால் அது மிகையாகாது.

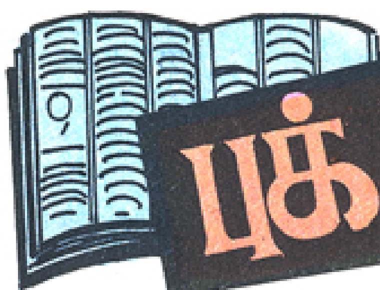
திருமதி லதா: நிச்சயமாக. முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்டிருக்குத் திடீரென்று முகத்தில் கண் பகுதியில் அதிகமாக முடி வளர ஆரம்பித்தால் நாங்கள் உடனே அவர்களது மாதவிடாய்ச் சிக்கல்கள் சம்பந்தமான கேள்விகளைக் கேட்டு விட்டுத்தான் எங்களது பணியினை ஆரம்பிக்கிறோம்.

குமாரி வித்யா: இத்தகைய திடீர் வளர்ச்சி டியூமரின் அறிகுறியாகக் கூட இருக்கலாம். உடம்பின் மற்ற பாகங்களை விட முகம்தான் முதலில் வெளிப்படையாகத் தெரிகின்ற அம்சமாகும். ஆகவே முகமாயினும் சரி, சருமமாயினும் சரி, தாங்கள் கையாளுகின்ற முறையினைக் கவனத்துடனும் மிகுந்த ஈடுபாட்டுடனும் சரும மருத்துவராயினும், அது அழகுக்கலை நிபுணராயினும் அல்லது கைனகாலஜிஸ்ட்டாயினும் சரி, ஒரே டீமாக இணைந்து இப்பணியினை மேற்கொண்டால், அழகுக் கலையிலேயே ஒரு புதிய பரிணாமத்தை உண்டு பண்ண முடியும்.

தொகுப்பு: ஜோதாஜி.

பழைய ஸ்கூட்டர் டயர்களை தூர எறியாமல் அதன் மேல் எவர்சில்வர் குத்துடுக்கு, டிரம் போன்ற தண்ணீர் பிடிக்கும் பாத்திரங்களை வைக்கலாம்.

— புஷ்பா நரசிம்மன்.



புக்:ஷெல்:ப்

மனம் போல் வாழ்வு

சிறிய கதைகள் மூலமாக அறிவுரை கூறுபவர் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார். விலை ரூ. 12.00

குறைந்த செலவில் நீங்களும் வீடு கட்டலாம்

மாதிரி வரைபடங்களுடன் கூறுபவர் ஆர். சுப்பிரமணியம். விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும்—இமயப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம்)

வண்ணத் தோட்டத்தின் வானம்பாடிகள்

சிறுவர்களுக்கான நாவல். ஆசிரியர் பூதலூர் முத்து. விலை ரூ. 15.00

உபநிஷதக் கருத்துக்களும் நீதி மொழிகளும்

சுமுகமான இல்வாழ்க்கை நடத்த
இங்கிதம்
அறிந்த மனைவி வேண்டும்.
— உபநிஷதம்.

சிதையைக் காட்டிலும் கவலை துன்பமானது. எப்படியெனில் சிதை பிராணன் போன சரீரத்தை எரிக்கின்றது. கவலையோ பிராணனோடு கூடி சரீரத்தையே எரிக்கின்றது.
— நீதி சாஸ்திரம்.

— பயனுள்ள பல கருத்துக்கள் தொகுப்பு வானதி திருநாவுக்கரசு.
விலை ரூ. 7.00

உலகப் பெரும் சீர்திருத்தவாதிகள்

மார்டின் லூதர், இங்கர் சால் போன்ற அறிஞர்களைப் பற்றித் தொகுப்பு: பி. சி. கணேசன். விலை ரூ. 9.00

நாவற்பழம்

பூதலூர் முத்துவின் சிறுவர்களுக்கான கதைகள். விலை ரூ. 9.00

(நான்கும் — வானதி வெளியீடு, 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை—17)

நீங்களும் மாஜிக் செய்யலாம்

ஆசிரியர் பாலாஜி. விலை ரூ. 7.50

காதல் கடிதங்கள்

இலக்கிய நயம் கொண்ட கடிதங்கள். ஆசிரியர் வே. எழிலரசு. விலை ரூ. 8.00

பத்திரிகைகளுக்கு எழுதிப் புகழ் பெறுவது எப்படி?

ஆசிரியர் கே. ஜி. எஃப். பழனிச்சாமி.
விலை ரூ. 8.00

சுபயோகம் தரும் காலங்களும் சகுன சாஸ்திரமும்

சுப காரியங்களுக்கான கிழமைகள், திருமணத்திற்கான பொருத்தங்கள் எனப் பல. ஆசிரியர். விஸ்வநாத சிவாச்சாரியார்.

(நான்கும்—கவிதா பப்ளிகேஷன் 8 முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17)
விலை ரூ. 7 .00

தேன் பூக்கள்

குழந்தைப் பாடல்கள். ஆசிரியர் துரை. மாலிறையன். விலை ரூ. 8.00

பீங்கான் தட்டு

சிறுவர்களுக்கான கதைகள். ஆசிரியர் மதி ஒளி.
விலை ரூ. 10.00

(இலக்குமி நிலையம், 10, காசிம் சாகிப் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14)

எழுத்தும் நானும்

எழுத்தாளராக விருப்பமுள்ளவர்கள் படிக்க வேண்டிய நூல். ஆசிரியர் வ. ரா.

விலை ரூ. 7.50

(மகாகவி பதிப்பகம், 2, ஜயசங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை — 33.)

கீதா ஸாரோத்தாரம்

ஸ்ரீ ஸ்ரீ விசுவேச தீர்த்த ஸ்ரீபாதங்கள் எழுதிய கன்னட மூலத்திலிருந்து தமிழாக்கம் ஹேமா ஆனந்ததீர்த்தன்.

விலை ரூ. 25.00

(தர்மப்ரகாஷ், 8, ராஜா அண்ணாமலை ரோடு, புரசவாக்கம், சென்னை — 84)

235 வகையான நாற்காலி மாதிரிகள்

விலை ரூ. 20.00

நவீன ஜன்னல் கிரில், வாயிற்கதவு மாதிரிகள்.

விலை ரூ. 13.00

மனிதன் தோன்றி வளர்ந்த கதை

விலை ரூ. 17.00

புரட்சிச் செல்வி ஜெயலலிதா

விலை ரூ. 25.00

*காற்றின் கதை

விலை ரூ. 12.00

(ஐந்தும் தொகுப்பு மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. பதிப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண் — 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர்., சென்னை — 600 017)

முத்திரை பார்த்து வாங்குங்கள்!

செப்டெம்பர் மாத மங்கையர் மலரில் தீக்குச்சிகள் பாதுகாப்பான முறையில் தயாரிக்கப்படுகின்றனவா? என்கிற தலைப்பில் ஓர் கட்டுரை வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது. இதில் தீப்பெட்டி தர நிர்ணயம் பற்றியும் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. இது பொது மக்கள் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பொருளாக இருப்பதால் இந்த அமைவனத்தின் சார்பில் தீப்பெட்டி தர நிர்ணயம் பற்றி ஓர் விளக்கம் அளிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

தமிழ் நாட்டில் மட்டும் 36 தீப்பெட்டி தொழில் சாலைகளுக்கு ISI தர முத்திரையுடன் தீப்பெட்டிகள் தயாரிக்க உரிமங்கள் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றன. இத் தொழிற் சாலைகளில் தயாரிக்கப்படும் தீப்பெட்டிகள் இந்திய தர நியமம் IS: 2653 — 1980 (STANDARDS) கொடுக்கப்பட்டபடி தயாரிக்கப்படுகின்றன.



தீக்குச்சிகளின் நீளம், தீப்பெட்டியில் உள்ள மொத்த குச்சிகள், உபயோகமற்ற தீக்குச்சிகளின் சதவிகிதம், மற்றும் பாதுகாப்பாக குச்சிகள் எரிவதற்கான தேவைகள், மற்றும் மழைக் காலத்தில் குச்சிகள் நமுத்துப் போகாமல் இருக்க, தயாரிப்பாளர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளும் அதன் மூலமாக 60% சதவிகிதத்திற்கு குறையாமல் குச்சிகள் எரிய வேண்டும் என்கிற நிபந்தனையும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பொது மக்கள் ISI தர முத்திரையிட்ட தீப்பெட்டிகளை மட்டுமே வாங்க ஆரம்பித்தால், தீப்பெட்டி உற்பத்தியாளர்கள், இந்திய தர நியமங்களுக்கு ஏற்ப தீப்பெட்டிகளை தயார் செய்யவும், முடியுமானால் ISI முத்திரை உரிமம் பெற விண்ணப்பிக்கவும் ஆரம்பிப்பார்கள். பொது மக்களின் ஆதரவும், ஆர்வமும் தரமான பொருள்களுக்கு கிடைக்குமேயானால், உற்பத்தியாளர்கள் முக்கியமாக தீப்பெட்டித் தயாரிப்பாளர்கள், தரமான பொருள்களையே தயாரிப்பார்கள்.

இதனை பொது மக்களின் கவனத்துக்குக் கொண்டு வர பிரசுரிக்குமாறு வேண்டுகிறோம்.

— ஜி. கணேசன், உதவி இயக்குநர் (மக்கள் தொடர்பு) இந்திய தர நிர்ணய அமைவனம்.

ஓம் ஸாயிராம்

நவம்பர் 1 -ந் தேதி வெளியாகிறது!

பகவான் ஸ்ரீ ஸத்ய ஸாயி பாபாவை அற்புத விற்பனராக, அவதார மகாசக்தியாக, ஞான மூர்த்தியாக, பிரேம மூர்த்தியாக, தியாக மூர்த்தியாக, வேத மூர்த்தியாக, அனைத்து மத ஐக்கிய மூர்த்தியாக, தர்ம மூர்த்தியாக, கர்ம யோக மூர்த்தியாக, சாந்த - ஸத்திய - ஆனந்த மூர்த்தியாக விரிவுபடச் சித்திரிக்கும் நிறைவுப் பகுதி...



ஸ்வாமி

(இரண்டாம் பகுதி)

ரா. கணபதி

பக்கம்: 540 + viii, மற்றும் 16 பக்கப் புகைப்படக் கொத்து.

விலை ரூ. 40
(தபாலில் பெற ரூ.10 கூடுதல்)

முதல் பகுதி பிரதிகளும் கிடைக்கும்—விலை ரூ.40/-

கிடைக்குமிடம்: (1) ESKEBY & CO, 101, தம்புச் செட்டிச் சாலை, சென்னை - 600 001.

(2) எஸ்.கே. பாலசுப்ரமணியன், 61/62 சேமியர்ஸ் அபார்ட்மென்ட்ஸ், சேமியர்ஸ் சாலை, ராஜா அண்ணாமலைபுரம், சென்னை—600 028 ("சுந்தரம்" ஸாயி மந்திர் அருகில்)

பதிப்பாளர்: திவ்ய வித்யா ட்ரஸ்ட், 8, ஏழாவது மெயின் சாலை, சென்னை - 600 028.

கூந்தல் வேர்களுக்குக் குறையாத சக்தி



- டாம்ப்கால் மூலிகைத் தைலம் உங்கள் கூந்தல் வேர்களுக்குக் கூடுதல் வலுவை ஊட்டுகிறது.
- தூய-ஆலிவ் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய்க் கலவையில், மருதோன்றி, செம்பருத்தி, அவுரி மற்றும் பல மூலிகைகளின் அரிய சத்து சேர்ந்தது டாம்ப்கால் கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்.
- கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணை நின்று கூந்தல் உதிர்வதை டாம்ப்கால் தடுத்து நிறுத்துகிறது.
- உங்கள் கண்களுக்கு குளிர்ச்சியை ஊட்டுகிறது டாம்ப்கால் மூலிகைக் கூந்தல் தைலம்......
- உங்கள் கூந்தலுக்குத் தேவைப்படும் வலுவுக்கும் வனப்புக்கும் டாம்ப்கால் கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்.

டாம்ப்கால்

மூலிகைக்கூந்தல்தைலம்

தமிழக அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு

கூந்தல் நலத்திற்கும் வளத்திற்கும் இயற்கையின் கொடை டாம்ப்கால்.

DIPR/2582/MS/90/CANCO/835

முதல் பரிசு:

சேனைக் கிழங்கு கட்லெட்

தேவையான பொருட்கள்:

சேனைக் கிழங்கு — ¼ கிலோ.
உருளைக் கிழங்கு — ¼ கிலோ.
சேமியா — 50 கிராம்.
வெள்ளை ரவை — 50 கிராம்.
ராகி — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
கம்பு — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
சோளம் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
முந்திரி — 25 கிராம்.



நிலக்கடலை — 50 கிராம்.
பொட்டுக் கடலை — 50 கிராம்.
புழுங்கலரிசி — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
கோதுமை — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
காரட் — 50 கிராம்.
பச்சை பட்டாணி — 50 கிராம்.
சின்ன வெங்காயம் — 50 கிராம்.
எலுமிச்சை — 1.
மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள் தேவையானது.
காய்ந்த பிரெட் — 1 பாக்கெட்.
கடலெண்ணெய் அல்லது ரீபைண்ட் ஆயில் — 1 லிட்டர்.

செய்முறை

சேமியா, ரவை, ராகி, சோளம், கம்பு, புழுங்கலரிசி, கோதுமை, முந்திரி இவற்றைத் தனித்தனியாக வறுக்கவும். முந்திரி, நிலக்கடலை, பொட்டுக் கடலை இவற்றைக் கருணையாகப் பொடி செய்யவும். மற்ற தான்ய வகைகளை நைஸாகப் பொடி செய்து சலிக்கவும். நன்றாகக் கொதித்த நீரை இறக்கி வைத்து அதில் சேமியாவைப் போட்டு மூடி வைத்து 10 நிமிடம் கழித்து வடிகட்டவும்.

காரட்டை சிறு துண்டுகளாக்கி சேனைக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, காரட் துண்டுகள், பட்டாணி இவற்றை வேக வைக்கவும். சேனைக் கிழங்கையும், உருளைக் கிழங்கை

யும் தோல் எடுத்து நைஸாக அரைக்கவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி வாணலியில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். பின்னர் கிழங்கு விழுது, சேமியா, ரவை, பொடி வகைகள், எலுமிச்சை பிழிந்து, மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டு தளரப் பிசைந்து வைக்கவும். 15 நிமிடம் கழித்து வட்டமாக ஒரு இன்ச் கனத்தில் தட்டி வைக்கவும்.

பிரெட்டை மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடி செய்யவும். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்தவுடன் தட்டி வைத்த கட்லெட்களை பிரெட் தூளில் புரட்டி எடுத்துப் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொறித்து எடுக்கவும். ஒரு பிளேட்டில் கட்லெட்டை வைத்துத் தேங்காய்த் துருவல் தூவி அதன் மேல் காரட் துருவல் தூவி, மூன்று துண்டுகள் கொத்துமல்லி தழை வைத்து தக்காளி சாஸ் ஊற்றிக் கொடுக்கவும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடும் சத்துள்ள உணவு.

— விஜயா கதிரேஷ், சேலம் – 2.

இரண்டாம் பரிசு:
ஆலு ஸ்பெஷல்

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக் கிழங்கு – 1 கி.
சர்க்கரை – 1 கிலோ,
நெய் – 500 கிராம்,
முந்திரி – 150 கிராம்,
ஆல்மண்ட் எஸென்ஸ்.

செய்முறை:

முந்திரிப் பருப்பைச் சூடான தண்ணீரில் போட்டு ஊறவைத்து, வேக வைத்துத் தோல் நீக்கிய உருளைக் கிழங்குடன் சேர்த்து நன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடி கனமான பாத்திரத்தில் 300 கிராம் நெய்யைப் போட்டு, உருகியதும், அரைத்து வைத்துள்ள கலவையைப் போடவும். நிதானமான தீயில் 2 நிமிடம் கிளறி பின் 1 கிலோ சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கிளறவும். நடுநடுவே, நெய் விட்டுக் கிளறவும்.

10 – 15 நிமிடங்கள் கிளறி, நன்றாகக் கெட்டியானவுடன், தேவையான அளவு எஸென்ஸ் விட்டுக் கிளறவும்.

பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல், புருபுருவென்று சுருண்டு வரும்பொழுது, அதாவது நாம் விட்ட நெய் கசிந்து வரும்பொழுது, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி வில்லைகள் போடவும். நன்றாக ஆறியவுடன் வில்லைகளை எடுத்து சம்படத்தில் போடவும்.

இது தேங்காய் பர்பி போல் பர்பியாக இருக்காது. பாம்பே அல்வா போல் சாஃப்ட் ஆக இருக்கும்.

— ராதா கோபால், பெங்களூர் – 86

மூன்றாம் பரிசு:
ரத்தல் பேட்டா

தேவையான பொருட்கள்:

சக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு – ½ கிலோ,
டால்டா – ¼ கிலோ,
கோதுமை மாவு – ¼ கிலோ,
சர்க்கரை – ½ கிலோ,
முந்திரி – 10 கிராம்,
பிஸ்தா – 10 கிராம்,
பாதாம் பருப்பு – 10 கிராம்,
ஏலக்காய் – 4.


சோப்பு தண்ணீரை வீணாக்காமல் அதில் விடு துடைக்கும் பிரஷ் கம்பை ஊறவைத்து அலசினால் அழுக்கெல்லாம் போய் விடும்.

— புஷ்பா நரசிம்மன்.

செய்முறை:

முதலில் கிழங்கை குக்கரில் 10 நிமிடம் வேகவைத்துப் பின்பு தோலை உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு சிறிது டால்டா ஊற்றிக் கோதுமை மாவைச் சிறிது வறுத்து எடுக்கவும். பிறகு சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி சர்க்கரையைப் போட்டு கம்பிப் பதம் வந்தவுடன் கோதுமை மாவைப் போட்டுக் கிளறவும். டால்டா சிறிது சிறிது ஊற்ற வேண்டும். பிறகு வேகவைத்த சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கை நன்றாகப் பிசைந்து கோதுமை மாவில் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். நன்றாகக் கெட்டியாக வரும் வரை கிளறி அல்வா பதம் வந்தவுடன் ஏலக்காயைப்

போட்டு, தட்டில் டால்டாவைத் தடவிக் கொட்டவும். சிறிது ஆறிய பிறகு பிஸ்தா, பாதம் பருப்பு, முந்திரி இவைகளைச் சீவி அழகாகத் தூவவும். பிறகு சிறு சிறு துண்டுகளாகப் போட்டு பிரிஜ்ஜில் வைத்து ஒரு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். இதுவே ரத்தல் பேட்டா என்ற இனிப்பு.

— ஆஷா அமர்நாத், பூனா – 15.

ஆறுதல் பரிசு:
இன்ஸ்டன்ட் கிழங்கு வடகம்

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக் கிழங்கு – 3 பெரிதாக.
ஜவ்வரிசி – ¼ தம்ளர்.
மிளகாய்த் தூள் – 2 ஸ்பூன்.
உப்பு. – தேவையான அளவு.
பெருங்காயம் – 1 சிட்டிகை.
எண்ணெய் – ¼ கிலோ (பொரிக்க தேவையானது.

செய்முறை:

ஜவ்வரிசியைக் குளிர்ந்த நீரில் ஊற வைக்கவும். அரை மணி கழித்து பிழிந்தெடுத்து, உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலுரித்து, நன்கு மசித்து அதனுடன் சேர்க்கவும். இவற்றில் சிறிது உப்பு, பெருங்காயம், காரம் (மிளகாய்த் தூள்) சேர்த்துப் பிசையவும்.

அடுப்பில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும், பிசைந்த மாவுக் கலவையை தேன்குழல் அச்சிலிட்டு எண்ணெயில் பிழிந்து பொரித்து எடுக்கவும். நன்கு பொரிய விடவும். இந்த 'இன்ஸ்டன்ட் வடகம்' மிக மிக ருசியாகவும், காரம், மணம் நிறைந்ததாகவும் இருக்கும்.

— கல்பகம், சென்னை – 4.

ஆறுதல் பரிசு:
ஆல்வள்ளிக் கிழங்கு அவியல்

தேவையான பொருட்கள்:

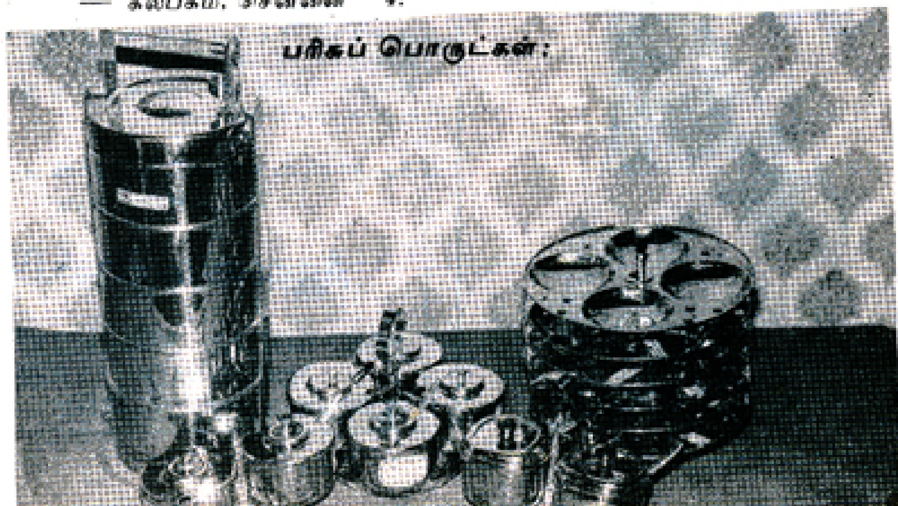
ஆல்வள்ளிக் கிழங்கு – 1 கிலோ
தேங்காய் – ½ மூடி.
சீரகம் – ½ டீஸ்பூன்.
பூண்டு – 5 பல்.
மிளகாய் வற்றல் – 10 (காரம் தேவைக்கேற்ப கூட்டவோ, குறைக்கவோ செய்யலாம்)
தாளிக்க தே. எண்ணெய் – 2 டீஸ்பூன்.
கடுகு – ¼ டீஸ்பூன்.
கறிவேப்பிலை, உப்பு – தேவையான அளவு.
மஞ்சள் தூள் – ¼ டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

கிழங்கைச் சிறிய துண்டுகளாக்கி நன்றாகக் கழுவி வேகவைக்கவும். தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். தேங்காய், மிளகாய் வற்றல், சீரகம், பூண்டு இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். (ரொம்ப மை போல் அரைக்கக் கூடாது) பின்னர் மஞ்சள் தூள் அதில் போடவும்.

அடுப்பில் வாணலியில் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, கறிவேப்பிலை போடவும். கடுகு வெடித்ததும் அரைத்த கலவை, கிழங்கு போட்டு அரை தம்ளர் தண்ணீர் விடவும். தண்ணீர் நன்றாக ஊற்றி கிழங்கும், கலவையும் சேர்ந்தவுடன் தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி இறக்கவும். இதுவே ஆல்வள்ளிக் கிழங்கு அவியல். இது மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— ஜெயந்தி நாகேந்திரன், சென்னை – 26.


பரிசுப் பொருட்கள்:

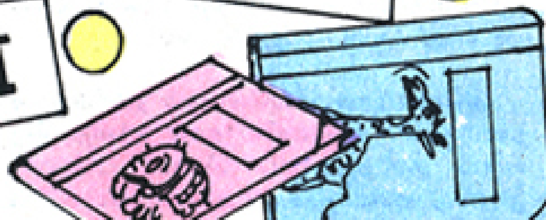
குழந்தைகளைப் புத்தகம் படிக்க வையுங்கள்

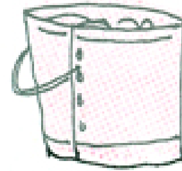


நடுத்தர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் வசிக்கும் காலனியில் உள்ள ஒரு பள்ளியில் ஒரு வகுப்பில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் (அவர்களுடைய வயதுக்குத் தகுந்தமாதிரி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட) ஒவ்வொரு புத்தகம் கொடுக்கப்பட்டது. புத்தகத்தை எந்தமாதிரி கையாள்கிறார்கள் என்று கவனிக்கப் பட்டது. ரீடா, ரமா, மற்றும் பல குழந்தை களுக்கு புத்தகத்தை எப்படி உபயோகிப்பது என்றே தெரியவில்லை. புத்தகத்தின் பக்கங் களை பரபரவென்று, தாறுமாறாகப் புரட் டிக் கொண்டிருந்தார்கள் சிலர். சிலர் புத்த கத்தின் பக்கங்களை வலது பக்கத்திலிருந்து இடது பக்கத்துக்குத் திருப்பிக் கொண்டிருந் தார்கள். ஒரு மாணவன் புத்தகத்தைத் தலை கீழாகப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தான். பல மாணவ மாணவியர் புத்தகம் படிப்பதில் உன்னிப்பான கவனம் செலுத்தவேயில்லை. வெகு விரைவிலேயே, கொடுக்கப்பட்ட புத்தகத்தில் சுவாரஸ்யம் இழந்து வேறொரு புத்தகத்தை எடுத்துப் புரட்டினர். முப்பது மாணவர்களைக் கொண்ட அந்த வகுப்பில் மூன்றே மாணவர்கள் புத்தகத்தைச் சரியாகக் கையாண்டு, அதில் கொடுக்கப்பட்டதைக் கவனமாகப் படித்தனர். படங்களைப் பார்த் துவிட்டு அப்படங்களிலுள்ளவை என்ன என்று ஆர்வமாகக் கேட்டனர்.

மேலே விவரிக்கப்பட்ட நிகழ்ச்சியி லிருந்து, வெகுசில பெற்றோர்களே, தம் குழந்தைகளுக்கு இளம் பிராயத்திலேயே புத்தகங்களைப் பரிச்சயம் செய்ய வேண்டிய முக்கியத்துவத்தை அறிந்திருந்தனர், என்பது தெரிகிறது. புத்தகத்தைச் சரியாகக் கையாண்டு, சரியாகக் கவனித்த அம்மூன்று மாணவரின் பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு, புத்தகம் படிப்பதில் ஆர்வத்தை உண்டு பண்ணியிருந்தனர் என்றும் தெரிகிறது.

இப்போதுதானே பள்ளியில் சேர்த்திருக் கிறோம், அக்குழந்தைக்கு புத்தகத்தைப் பற்றி என்ன தெரியும் என்று இளம் பருவத் தில் குழந்தைக்குப் புத்தகத்தைப் பரிச்சயம் செய்வதேயில்லை பெற்றோர்கள். அப்பரு வத்தில் புத்தகத்தைப் பற்றி விரிவாகச் சொல்லிக் கொடுக்கா விட்டாலும், புத்த கத்தைக் கிழிக்கக் கூடாது? என்ற அளவி லாவது குழந்தைகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டாமா? அதை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு பக்கமாக நிதான மாகக் கிழித்துக் கொண்டே இருக்கும். திடீ ரென்று ஒருவர் அங்கு வந்து குழந்தையின் கையிலிருந்த புத்தகத்தைப் பிடுங்கி விட்டு,





கருப்பு சில்க் துணிகளை வெளுப்ப தற்கு முன் உப்புக் கரைத்த நீரில் முக்கிச் சிறிது நேரம் கழித்து வெளுக்கவும். பின்னர் நீலம் நிறையக் கலந்த நீரில் முக்கி எடுக்கவும்: இதனால் கருப்பு நிறம் எடுப்பாக இருக்கும். மறுபுறத்தில் திருப்பி இஸ்திரி செய்யவும்.

— தாய. ஆண்டாள்.

வேறே பழைய புத்தகத்தையோ, கிழிந்த தாகவோ, உள்ள புத்தகத்தைக் கொடுத்து ''கண்ணா இதிலிருந்து நீ கிழி அந்தப் புத்தகம் (பிடுங்கியது) முக்கியம்'' என்று சொன்னால்,குழந்தைக்கு,முக்கிய : புத்தகம், முக்கியமற்ற புத்தகம் என்ற பாகுபாடு தெரியுமா! குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படும் புத்தகம் நமக்கு வேண்டாத புத்தகமாகவோ அல்லது முதலிலேயே கிழிந்ததாகவோ இருக் கலாம். அந்தப் பருவத்தில் நாம் குழந்தை யின் மனத்தில் பதியும் படிச் செய்ய வேண் டியது — குழந்தை எந்தப் புத்தகத்தையுமே கிழிக்கக் கூடாது என்பதுதான். பழைய, கிழிந்த புத்தகம்தானே, குழந்தை கிழித்தால் பரவாயில்லை என்று நாம் கொடுக்கும் போது, அக்குழந்தைக்கு, புத்தகத்தை எடுத் தால் கிழிக்கத்தான் தோன்றும். (இங்கு குழந்தை என்று சொல்லியிருப்பது, சொன்னால் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய பருவத்தில் இருக்கும் குழந்தை.)

ஒரு குழந்தையின் கல்வியில் புத்தகங் கள் மிக முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றன. சிறு பிராயத்திலிருந்தே, புத்தகம் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவது அக்குழந்தை யின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு அஸ்திவார மாகிறது. படிப்பது ஒருஆரோக்கியமான பொழுது போக்கு. படிக்கும் பழக்கத்தை நாம் கைக் கொண்டு விட்டால், நம்மைவிட மகிழ்ச்சிகரமானவர் யாரும் இருக்க முடி யாது.சத்துள்ள உணவுகுழந்தையின் ஆரோக் கியமான உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. நல்ல விஷயங்கள் நிறைந்த புத்தகங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான மனவளர்ச் சிக்கு உதவுகிறது.

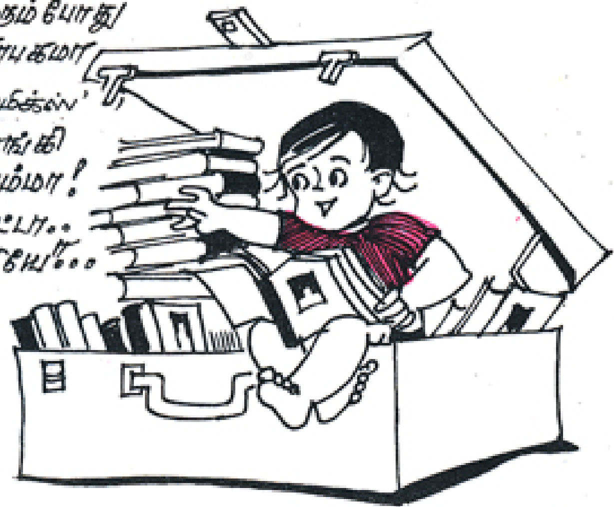
தற்கால வாழ்க்கை முறையில், குழந்தை களின் அறிவு வளர்ச்சியில் புத்தகங்களுக்கு மிக முக்கிய பங்குண்டு. தற்காலத்தில் ஏன்? பண்டைக்காலத்தில் மட்டும் குழந்தைகளுக் குப் புத்தகங்கள் அவசியமாகவில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அண்மைக் காலம் வரை, கூட்டுக் குடும்பங்கள் பிரபலமாக இருந்தன. கூட்டுக்குடும்பத்தில், அத்தை, பெரியம்மா, பாட்டி, தாத்தா, மாமா என்று பல பேர் இருப்பார்கள். இவர்கள், குழந்தைக்குச் சோறு ஊட்டி விடும் போதும், விளையாட்டாக, வடை, காகம், நரிக்கதை போன்றவைகளைக் கூறுவதுண்டு இதனால் அப்போது குழந்தைகள் புத்தகத் தைப்படிக்காமலே, பலவிஷயங்களை அறிய முடிந்தது. ஆனால் தற்போது?

அனேகமாக எல்லோரும் தனிக்குடித் தனம்தான். காலையில் தாய் தந்தை இரு வரும் குளித்ததாகப் பெயர் பண்ணி, இரண்டு கவளம் சோறு அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு அவசரமாக அலுவலகத்திற்குப் புறப்படவேண்டிய அவசரயுகம். சிறு குழந் தையாக இருந்தால் குழந்தைகள் காப்பகத் திலும், நர்சரி பருவமாக இருந்தால், பள்ளி யிலும், விட்டுச் செல்கின்றனர். மாலை திரும்பும்போது குழந்தையை அழைத்துக் கொண்டு வருகின்றனர். வந்த பிறகும் கூட காலையில் முடிக்காமல் விட்டுச் சென்ற வேலைகளை முடிக்கவும், மறுநாளைக்கு வேண்டியதைச் செய்து வைக்கவுமே நேரம் சரியாக இருக்கும். இந்நிலையில் குழந்தை யோடு நிதானமாக, மகிழ்ச்சியாகச் சிறிது நேரம் கதை சொல்வது?... எனவே இந்நிலை யில், வளரும் குழந்தைக்குத் துணையாக இருப்பது நல்ல புத்தகங்களே.

இளம் பிராயத்தில் புத்தகம் படிப்பது பற்றி பழக்கப் படுத்தாவிட்டால், படிக்க முடிந்த பருவம் வரும் போது, குழந்தைகள், ஆழ்ந்து படிக்க வேண்டிய நல்ல புத்தகங்







களில் (Good and serious reading matter) சுவாரஸ்யம் காட்டாமல், ஏதோ, மேலெழுந்தவாரியாக, சீக்கிரமே படித்து முடித்து விடக் கூடிய புத்தகங்களில் (Casual and Light reading) மட்டுமே ஈடுபாடு காட்டுவார்கள்.

பாடபுத்தகங்களைத் தவிர, மற்ற புத்தகங்களையும் படித்தால் மட்டுமே, குழந்தைக்கு பொது அறிவு வளரும். ஆரம்பநிலையிலேயே, மிகவும் சீரியஸான விஷயங்களைக் கொண்டபுத்தகங்களைப்படிக்கச்சொல்லிக் கட்டாயப் படுத்தினால் குழந்தை படிப்பதையே விட்டுவிடும். எனவே ஆரம்பத்தில் மகிழ்ச்சியூட்டும் புத்தகங்களைப் படிக்கச் செய்தால், மேலும் மேலும் படிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் தூண்டப்படும்.

பருமனான மெழுகுவர்த்தியை ஏற்று முன்பு, திரியைச் சுற்றிலும் உள்ள மெழுகைச் சிறிது சுரண்டி எடுத்து விட்டுக் குழி போல் செய்து கொண்டு அதில் எண்ணெய் ஊற்றித் திரியை ஏற்றினால் மெழுகு உருகி ஊற்றாது. அதிக நாட்களுக்கு வரும்.

— கீதா.



பாடப் புத்தகங்களை மட்டும் படிக்கும் குழந்தை வகுப்பில், முதல் ரேங்க் வாங்கலாம். ஆனால் பொது அறிவு வளர்ச்சியே பெற வாய்ப்பில்லை. வளர்ந்து பெரியவர்களாகும் போது, நான்கு பேர் கூடி அளவளாவும் போது, சரியான முறையில் சம்பாஷணையில் கலந்து கொள்ள முடியாது. இம்மாதிரியான நிலையில் அவர்கள் நான்கு பேர்களோடு கூடிப் பழகவே கூச்சப்படுவார்கள்.

நல்ல புத்தகங்களால் ஏற்படும் நன்மைகள்:

1. சுவாரஸ்யத்தைத் தூண்டி மேலும் மேலும் படிக்கத் தூண்டுகின்றன.
2. புதிய வார்த்தைகளைக் கற்றுக் கொள்ள முடிகிறது. புதிய வார்த்தைகள் கற்றுக் கொண்டார்கள் (Vocabulary — Word Power) என்பது அவர்கள் பேசும்போது, எண்ணங்களை வெளிப்படுத்த உபயோகிக்கும் வார்த்தைகளிலிருந்தே தெரியும்.
3. மகிழ்ச்சியாக இருக்க உதவுகிறது.
4. தங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில், நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை, ஏற்படும் அனுபவங்களை,புத்தகத்தில்கொடுக்கப்பட்டிருப்பவையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கத் தூண்டுகிறது. இதனால் வாழ்க்கையின் அனுபவங்கள் புரிகிறது.

கல்வித் திட்டத்தில் கொடுக்கப்பட்ட பாடங்கள் சம்பந்தப்பட்ட புத்தகங்களைத் தவிர, வேறே புத்தகங்களைப் படிக்கும் போது, பாடசம்பந்தப்பட்ட அறிவு மேலும் வளர்ச்சியுறுகிறது.

6. தர்மம், அதர்மம், பாவம், புண்ணியம், நீதி, அநீதி போன்றவற்றைப் பற்றிச் சொல்ல

உதவியாக இருக்கின்றன.

தற்போது இந்தியாவில் குழந்தை இலக்கியம் நல்ல வளர்ச்சியடைந்துள்ளது. குழந்தைகள் தாமே படித்து எளிதில் அர்த்தம் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய அளவில் புத்தகங்கள் கண்களைக் கவரும் வகையில் வண்ண எழுத்துக்களையும், வண்ணப் படங்களையும் கொண்டதாக உள்ளன. மேலும், குழந்தைகளுக்காக வெளியாகும் புத்தகங்கள், நல்ல கெட்டியான, எளிதில் கிழியாத பேப்பரில் அச்சிடப்படுகின்றன.

உச்சியிலிருந்து கீழே குதிப்பது போன்ற, கற்பனையாக எழுதப்பட்ட காமிக்குகளை ஒதுக்கி, நிஜ வாழ்க்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுதப்பட்ட காமிக்குகளையே தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது.

புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுத்தால் மட்டும் போதாது. அவைகளை எப்படி உபயோகிப்பது என்பது பற்றி, புரியும் விதத்தில் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். புத்தகத்தின் பக்கங்களைப் புரட்டும் போது, நிதானமாக, ஒவ்வொரு பக்கமாக, பக்கத்தின் மேல் பகுதியில் கை வைத்து, புரட்டச் சொல்ல வேண்டும். பக்கங்களைப் புரட்டும் போது, நாக்கில் எச்சிலைத் தொட்டு புரட்டுவது, படித்த பக்கத்தை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுவதற்காக, அப்பக்கத்தின் முனையை மடித்து வைப்பது, அல்லது படித்துக் கொண்டிருந்த பக்கம் மேலே தெரியும்படி, புத்தகத்தை வளைத்து வைப்பது, மற்றொரு புத்தகத்தை குறிப்பிட்ட பக்கத்தில் செருகி வைப்பது போன்ற பழக்கங்களை நீக்க, பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். நம்மில் பலர் இம்முறைகளிலேயே புத்தகங்களைக் கையாளுகிறபடியால், நம் வீட்டுக் குழந்தைகளுக்கும் இதே பழக்கம் வந்துவிடுகிறது. எனவே பெரியவர்கள், இப்பழக்கங்களை விட்டொழிக்க வேண்டும்.

குழந்தை புத்தகத்தைப்படிக்க உட்காரும் போது சரியான முறையில் **(Proper PostUre)**, நிமிர்ந்து, முதுகை வளைக்காமல் நேராக உட்கார்ந்து படிக்கச் செய்ய வேண்டும். போதுமான வெளிச்சம் வேண்டும். புத்தகத்திற்கும், குழந்தையின் கண்களுக்குமிடையே, சுமார் ஒரு அடி இடைவெளி வேண்டும்.

பெற்றோர், அவ்வப்போது, குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பாக்கெட் மணியை புத்தகங்கள் வாங்க செலவிடும் படியான பழக்கத்தை உண்டாக்க வேண்டும். மற்ற குழந்தைகளோடு சேர்ந்து லைப்ரரி துவங்க ஊக்குவிக்க வேண்டும். இம்முறையில், ஒவ்வொரு குழந்தையின் பாக்கெட் மணி குறைவாக இருந்தாலும், பல புத்தகங்களை வாங்க முடியும். லைப்ரரி துவங்கிய பிறகு,



ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு மாதத்திற்கு லைப்ரேரியனாக இருக்கும்படிச் செய்ய வேண்டும். எல்லாப் பெற்றோர்களும், தம் குழந்தைகளுக்கு எல்லாவிதமான புத்தகங்களையும் வாங்கிக் கொடுக்க இயலாது. மேற்கூறிய முறையில் குழந்தைகளை ஊக்குவித்தால் பெற்றோரின் செலவு ஓரளவு குறையும்.

குழந்தை வளர்ந்து மேல் வகுப்பிற்குச் செல்லும் போது வாரசஞ்சிகைகளையும், செய்தித் தாள்களையும் படிக்கச் செய்ய வேண்டும். பழைய காலத்தில், சிறுவர் சிறுமியர் ஓரளவு ஆங்கிலம் படிக்க முடியும் நிலைக்கு வரும்போது, 'இந்து' நாளிதழை, முதல் பக்கத்திலிருந்து கடைசிப் பக்கம் வரை உரக்கப்படிக்க வேண்டும், அப்போது தான் பல ஆங்கிலச் சொற்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும் என்று பெரியவர்கள் கூறுவதுண்டு. இது மிகவும் நல்ல பழக்கம். ஆரம்பத்தில் எதுவுமே புரியாமல் இயந்திரமாக படித்துக் கொண்டே போனாலும், பிறகு சுவாரஸ்யம் ஏற்பட்டு, தினமும் செய்தித்தாளைப் படிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் உண்டாகும்.

— ராஜி.



கண்ணன் தேவன் தோட்டப் பண்ணைகளின் உயர்வே தனி

தென் இந்தியாவில் உள்ள கண்ணன் தேவன் மலைகளுக்கென்றே
வாய்த்திட்ட வளமகிமை—இயற்கை மூலநிதிகளின் இணையிலாப் பொருத்தத்தில் விளையும்
ஒப்பில்லா மணிக் கொழுந்துத் தேயிலை. அதற்கே உரிய உயர் வீரியம்.
செல்வ நறுமணம்—அவை அப்படியே தோட்டப் பண்ணையில் உடனடியாக பேக் செய்யப்பட்டு
விருக்கெனப் பதினைந்தே நாட்களுக்குள் சேர்ப்பிக்கப்படுகின்றன உங்களிடம்—
பசுமை மாறாத அதே புத்தம் புதுமணப் பொதிவோடு. டாட்டா தர
மேம்பாட்டு ஸீல் முத்திரையோடு.

தோட்டப் புதுமைக் கதை' பேசும் இத் தேயிலை மாய உலகில் தென்றல்
புதுமை கமழுவது டாட்டாவின் கண்ணன்-தேவன் ஒன்றே.



கண்ணன் தேவன் டீ

இயற்கை செய்திட்ட கலவை. டாட்டா செய்திட்ட பொதிவு.



டாட்டா டீ லிமிடெட்



மழை, பனிக்காலம் வந்து விட்டால் டிபனிற்கு ஏதாவது சூடாக சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும். இங்கு கூறிய சாட் வகைகள் இந்த சீசனிற்கு ஏற்ற சிற்றுண்டிகள்.

ரகடா பட்டீஸ்:

ரகடா செய்வதற்கு வேண்டியவை:

காபுலி சனா — 50 கிராம்,
கருப்பு சனா — 50 கிராம்,
ராஜ்மா — 50 கிராம்,
பட்டாணி — 50 கிராம்,
பச்சைப் பயறு — 50 கிராம்.

எல்லாவற்றையும் சுத்தம் செய்து முன் தினம் இரவே தண்ணீரில் ஊறப் போடவும் மறுதினம் நன்கு களைந்து குக்கரில் 2 — 3 விசில் வரும் வரை நன்கு வேக விடவும்.

வெங்காயம் — 4,
ஆம்சூர் பொடி — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தனியாப் பொடி — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி — 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு — 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
காரப் பொடி — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெல்லம் — 1 எலுமிச்சம் பழம் அளவு.
சோலே பொடி (அ) கரம் மசாலா பொடி — 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சிறியதாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போடவும். பொன் நிறமாக வந்த பின் எல்லாப் பொடிகளையும் போடவும். நன்கு கலந்த பின் வேக வைத்த பயறுகளைப் போடவும். தேவைப் பட்டால் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். வெல்லம் போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். எல்லாம் நன்றாக சேர்ந்து வந்தபின் இறக்கி வைத்து மூடவும். இதுவே ரகடா.

சாட் வகைகள்



ஆலூ பட்டீஸ்:

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக் கிழங்கு — ¼ கிலோ,
பிரெட் — 10 ஸ்லைஸ்,
உப்பு — 2 ஸ்பூன்,
கரம் மசாலா பொடி — ¼ ஸ்பூன்,
தனியா பொடி — ¼ ஸ்பூன்,
புதினா, கொத்துமல்லி விழுது — ½ டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக் கிழங்கை குக்கரில் வேக வைக்கவும். தோல் உரித்து நன்கு மசித்து பொடிகள், புதினா, மல்லி விழுது சேர்க்கவும். பிரெட் துண்டுகளை தண்ணீரில் அமுக்கி பிழிந்து கலவையுடன் போடவும். எல்லாவற்றையும் நன்கு கலந்து உருண்டையாக்கிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் தவா போட்டு இந்த உருண்டையை அதில் வைத்து கட்லெட் போல் தட்டவும். டால்டா அல்லது எண்ணெய் ஊற்றி பொன் நிறமாக இரு பக்கமும் ஆன பின் எடுக்கவும். இந்த அளவிற்கு சுமார் 20 பட்டீஸ் வரும்.

கட்டா — மிட்டா சட்னி:

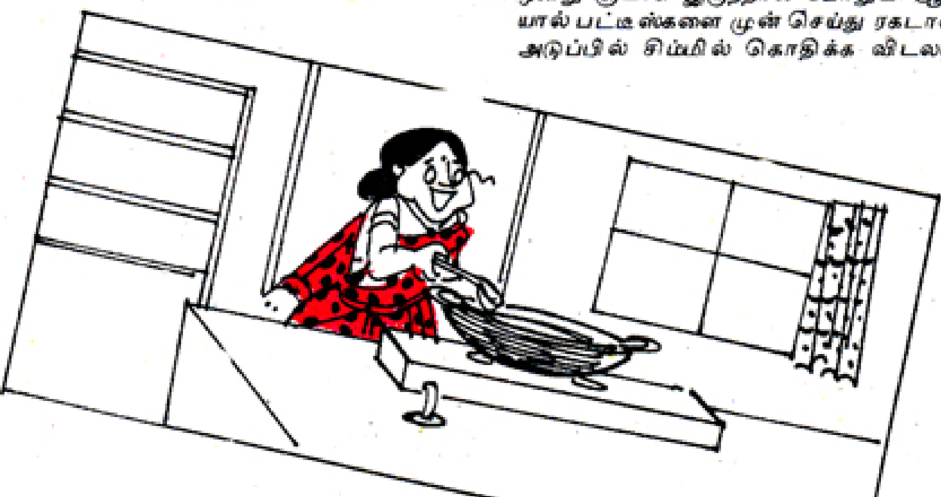
தேவையான பொருட்கள்:

புளி — 100 கிராம்,
வெல்லம் — 50 கிராம்,

பேரிச்சம் பழம் — (காய்ந்ததாக இருந்தால் வெந்நீரில் ஊறவைக்கவும்)
காரப் பொடி — ½ ஸ்பூன்.
உப்பு — ½ ஸ்பூன்.
சீரகப் பொடி — ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை:

புளியைக் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். சூடு ஆறிய பின் கெட்டியாகக் கரைத்துக் கொள்ளவும். பேரிச்சம்பழத்தைக் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு நைசாக அரைக்கவும். புளித் தண்ணீரைக் கொதிக்க விடவும். இதில் வெல்லம், உப்பு, காரப்பொடி, சீரகப் பொடி போடவும். கெட்டியான பின் இறக்கி பேரிச்சம் பழம் விழுதைப் போட்டுக் கலக்கவும்.



புதினா சட்னி:

புதினா — 2 கட்டு.
கொத்துமல்லி — 3 கட்டு.
பச்சை மிளகாய் — 3.
உப்பு — ½ ஸ்பூன்.

எல்லாவற்றையும் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தயிர் சேர்த்து கலக்கி சட்னி போல் ஆக்கவும்.

சர்வ் செய்யும் முறை:

தட்டில் முதலாக பட்டீஸ் ஒன்றை வைக்கவும். அதன் மேல் சூடான ரகடாவை 3 கரண்டி ஊற்றவும். அதற்கு மேல் 2 டேபிள் ஸ்பூன் கட்டா மிட்டா சட்னியை ஊற்றவும். பின் புதினா சட்னி ஒரு ஸ்பூன் ஊற்றவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பச்சை கொத்துமல்லி மூன்றையும் சிறியதாக நறுக்கி கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதையும் கொஞ்சம் மேலாக தூவவும். ஒரு துண்டு எலுமிச்சம் பழத்தை வைக்கவும். இரண்டு ஸ்பூன்களை பட்டீஸில் குத்தி முக்கோணம் போல் அமைக்கவும். தட்டுக்களை அப்படியே சர்வ் செய்யவும். இதில் ஏதாவது ஒன்று சூடாக இருந்தால் போதும். ஆகையால் பட்டீஸ்களை முன் செய்து ரகடாவை அடுப்பில் சிம்மில் கொதிக்க விடலாம்.



பரிமாறும் பொழுது எடுத்து ஊற்றலாம். இவ்விதம் அது கடைசி வரை சூடாகவே இருக்கும்.

இந்த முறையில் செய்தால் சாட் பண்டாரில் சாப்பிடும் சாட்டின் ருசியை விட அதிகமாகவே இருக்கும்.

ஆலூ சாட்

மட்கி செய்ய தேவையானவை:

மைதா — 1 கப்,
கோதுமை மாவு — 1 கப்,
சன்ன ரவா — 1¼ கப்

மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். உருண்டைகள் ஆக்கி சப்பாத்தி போல் திரட்டவும். இதனால் மட்டி ஒட்டாமல் வரும். கட்டரிலாலோ அல்லது ஒரு சிறிய டப்பா மூடியாலோ சப்பாத்தியிலிருந்து சின்ன வட்டங்களை எடுக்கவும். எல்லா மாவையும் இவ்விதம் தயார் செய்து கொள்ளவும். வாணலியில் பொரிக்க எண்ணெய் வைத்து சூடான பின் திரட்டின வட்டத்தை 4 — 5 ஆகப் போட்டு சிம்மில் மொர மொரவென்று பொரித்துக் கொள்ளவும். ஆறிய பிறகு மட்டிகளை டப்பாவில் போடவும்.

முன் தினமே ஊறவைத்த 100 கிராம் காபுலி சனா வெள்ளை கொத்துக் கடலையை குக்கரில் வேகவைக்கவும். எடுத்துத் தண்ணீர் வடித்து ¼ ஸ்பூன் உப்புத் தூள் சேர்த்து கலந்து தனியாக வைக்கவும்.

4 — 5 உருளைக் கிழங்கை நன்றாக வேக வைத்துத் தோல் உரித்து துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். கொஞ்சம் உப்புப் பொடி தூவிக் குலுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் தனியாக வைக்கவும்.

இரண்டு பிடி புதினா இலை, இரண்டு பிடி கொத்துமல்லி இலை, ஒரு துண்டு இஞ்சி, 5 பச்சை மிளகாய், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும். இதைத் தனியாக வைக்கவும். இதுதான் பச்சை மிளகாய் சட்னி.

ஒரு உருண்டைப் புளியை சுடு தண்ணீரில் ½ மணி நேரம் ஊறப் போட்டு சாறு ஒட்ட வரும் வரை கரைத்து உப்புத் தூள், காரப் பொடி, வெல்லம், கரம் மசாலா போட்டு கொதிக்க விடவும். கெட்டியான பின் இறக்கவும். இதைத் தனியாக ஒரு கிண்ணத்தில் வைக்கவும். இதுதான் தித்திப்பு புளி சட்னி.

கால் லிட்டர் புதியதாகத் தோய்த்த கெட்டித் தயிரில் ¼ ஸ்பூன் உப்புத் தூள், ¼ ஸ்பூன் தனியா பொடி, ¼ ஸ்பூன் சாட் மசாலா பொடி போட்டு கலந்து வைக்கவும். இதுவே மசாலா தஹி. 2 வெங்காயத்தை பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கவும். அதில் கொஞ்சம் வினிகர் தெளித்து ஊறவைக்கவும். இதனால் வெங்காயம் சிவப்பாக மாறி மிகவும் அழகாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

பச்சை கொத்துமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பரிமாறும் முறை:

முதலில் தட்டின் மேல் 4 — 5 மட்டிகளை வைக்கவும். வேகவைத்த சனா, அதற்கு மேல் 4 — 5 உருளைக் கிழங்கு துண்டுகள், 1 ஸ்பூன் தித்திப்பு சட்னி, 1 ஸ்பூன் பச்சை மிளகாய் சட்னி, 2 — 3 ஸ்பூன் மசாலா தஹி, 3 — 4 வெங்காயத் துண்டுகள், கொத்து மல்லி தழை தூவி ஒரு துண்டு எலுமிச்சம் பழம் வைத்து பரிமாறவும்.

வெஜிடபிள் டிக்கீஸ், தஹி சாட் செய்யும் முறை:

தேவையானவை:

காரட் — 2,
பீன்ஸ் — 1 பிடி,
உருளைக் கிழங்கு — 3,
வெங்காயம் — 3,
பிரெட் — 3 துண்டங்கள்,
உப்பு — தேவைக்கு ஏற்றபடி,
காரப் பொடி — 1½ ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி — 1 ஸ்பூன்.

கறிகாய்களை சின்னதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். குக்கரில் கறிகாய், கிழங்கு இரண்டையும் வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.



அல்வா, மைசூர் பாகு இவை என்னிடம் அடிகனமான உருளிகள் எதுவுமில்லை. குக்கரில்தான் (ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் அல்ல) கிளறுகிறேன். துணி, கை இடுக்கி எதன் துணையும் தேவையில்லை. கைப்பிடி நல்ல வசதி! குக்கரிலும் எந்த ஃபால்ட்டும் வந்ததில்லை. பண்டிகைக் காலங்களில் கூட 12 லிட்டர் குக்கர் கைக்கொடுக்கிறது!

— தேன்மொழி.



என் பாட்டி ஒரே ஒரு முறைதான் பொய் சொன்னாள்...

தினமும் நான் சாப்பாட்டை முடிக்க பாட்டி எனக்கு ஸ்பூன் நிறைய ஊறுகாய் வைப்பது வழக்கம். ஆகா, காரமும் மணமும் நிறைந்த, அருமையான, வீட்டிலேயே தயாரான ஊறுகாய்... ஆனால் நான் ருசித்துச் சாப்பிட்டது உண்மையில் ருசி ஊறுகாய்தான் என்பதை, பாட்டி என்னிடம் சொல்லாமலே மறைத்து விட்டாள். இப்போதுதான் எனக்கு அந்த உண்மை தெரியும். ஆனால் ஒன்று மட்டும் சொல்வேன். ருசி ஊறுகாய்க்கும் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் ஊறுகாய்க்கும் வித்தியாசமே கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஏனெனில் பாட்டியின் தயாரிப்பான வீட்டு ஊறுகாய் போலவே ருசி ஊறுகாய் விறுவிறுப்பானது. நல்ல மணத்துடன் கூடியது. மேலும் மேலும் சுவைக்கத் தூண்டுவது. இது முழுக்க முழுக்க உண்மைதான்!

சுவை மிக்க
19 வகைகளில்
கிடைக்கிறது.



ருசி ஃபுட் பிராடக்ஸ்,
"ஷ்யாம் டவர்ஸ்",
125, ஜி.என். செட்டி ரோடு சென்னை 600 017

போன் : 869290/869438

SHYAM GROUP
ENTREPRENEURS WITH VISION



LINTAS M RFP 3 2013 TM

வீட்டிலே தயாரித்தது போன்ற சுவை.
செய்யும் சிரமம் சிறிதும் இல்லை

கிழங்கு தோல் உரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். கறிகாய்களிலிருந்து தண்ணீர் நீக்கி கிழங்குடன் சேர்க்கவும். நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும். பிரெட் துண்டுகள் போட்டுக் கலக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போடவும். வெந்தபின் உப்பு, காரப்பொடி, மஞ்சள் பொடி போட்டு நன்கு கலந்தபின் கறிகாய்,கலவையைப் போட்டு வதக்கி எடுக்கவும். ஆறிய பின் உருண்டைகளாக்கிக் கொள்ளவும். தவா சூடான பின் உருண்டைகளைத் தட்டி கட்லட் போல் பொன்னிறமாக எடுக்கவும்.

காபுலி சனா — 100 கிராம்,
வெங்காயம் — 1,
உப்பு — 2 ஸ்பூன்,
வெல்லம் — கொஞ்சம்,
காரப் பொடி — 1 ஸ்பூன்,
தனியா பொடி — 1 ஸ்பூன்,
ஆம்சூர் பொடி — 1 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி — ½ ஸ்பூன்,
சோலே பொடி — 1 ஸ்பூன்.

காபுலி சனாவை முன் தினமே ஊற வைக்கவும். குக்கரில் மறுதினம் வேக வைக்கவும். இதனுடன் 2 உருளைக் கிழங்கையும் போட்டு வேக விடவும். தோல் உரித்து துண்டங்களாக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு எல்லாப் பொடிகளையும் போடவும்.

வெந்த சனாவை போட்டு தேவைப்பட்டால் தண்ணீர் விட்டு வெல்லம், உப்புப் போட்டு நன்கு கலந்தபின் எடுக்கவும்.

ஆலு சாட்டில் கூறிய விதம் தித்திப்பு, சட்னி தயார் செய்து கொள்ளவும்.

கால் லிட்டர் புதியதாக தோய்த்த தயிரில் உப்பு, ½ ஸ்பூன் பச்சை மிளகாய் விழுது, 1 ஸ்பூன் கொத்துமல்லி, புதினா விழுது, ½ ஸ்பூன் சாட் மசாலா போட்டு நன்கு கலக்கவும்.

1 பீட்ருட்டை தோல் சீவி மிகவும் மெல்லியதாக வட்டங்களாக நறுக்கவும். உப்புப் போட்டு அரை வேக்காடு வேக வைக்கவும். தண்ணீர் எடுத்து விட்டு தனியாக வைக்கவும்.

வெங்காயத்தையும் ரவுண்டாக சன்னமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். காரட், தக்காளி இரண்டையும் சன்னமாக நறுக்கவும்.

பரிமாறும் விதம்:

வெஜிடபின் டிக்கீஸ்சை தட்டில் வைத்து அதன் மேல் சூடாக இருக்கும் சோலேயை போடவும். 1 ஸ்பூன் தித்திப்பு சட்னி ஊற்றி, 4 — 5 ஸ்பூன் தயிரைப் போடவும். ஒரு ஸ்பூன் தக்காளி சாஸ் மேலாக ஊற்றி ஒரு துண்டு பீட்ரூட், ஒரு துண்டு வெங்காயம், தக்காளி ஒரு துண்டு, காரட் வைத்து மேலாக் கொத்துமல்லி தழை, பச்சை மிளகாய் தூவி பரிமாறவும்.

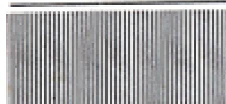
எல்லா சாட் வகைகளிலும் பரிமாறும் விதம் முக்கியம். ஒன்றுக்கு மேல் வேறு ஒன்று போடும் பொழுது கும்பலாக இல்லாமல் பரவலாக ஊற்றவும். வெங்காயம் தாளாக நறுக்கிப் பரிமாறும் பொழுது அவரவர் விருப்பம் போல் கூடுதலாகவோ குறைத்தோ தூவலாம். எல்லாவற்றையும் கலந்து சாப்பிட்டால்தான் ருசி. எலுமிச்சம் பழத்தைத் துண்டாக வைக்க விரும்பாதவர்கள் அதைப் பிழிந்து பரிமாறலாம். ஆனால் உண்ணும் பொழுது மிக்ஸ் செய்வது அவசியம். சாட் வகைகளில் அதிகமாக எண்ணெய், மசாலா இல்லாததால் ருசியுடன் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது. பச்சை கறிகாய் அதிகம் விரும்புபவர்கள் வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி சிலைஸ் வைத்துப் பரிமாறலாம். விரும்பினால் புதினா தழையையும் மேலாகத் தூவி பரிமாறலாம்.

— ரம்யா ஜகன்னாதன்.



குக்கர் இருந்தால்தான் அடுக்கு இட்லிகளை வேகவைக்க முடியும் என்பதில்லை. இட்லித் தட்டுகளின் உயரத்திற்கேற்ப அலுமினியத் தூக்குகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உள்ளே நீர் ஊற்றி அடுப்பின் மேல் வைத்து இட்லித் தட்டுகளில் மாவை நிரப்பித் தூக்கினுள் வைத்து, தூக்கு மூடியை வைத்தே மூடி விடுங்கள். சில நிமிடங்களில் சூடான இட்லிகள் தயார்.

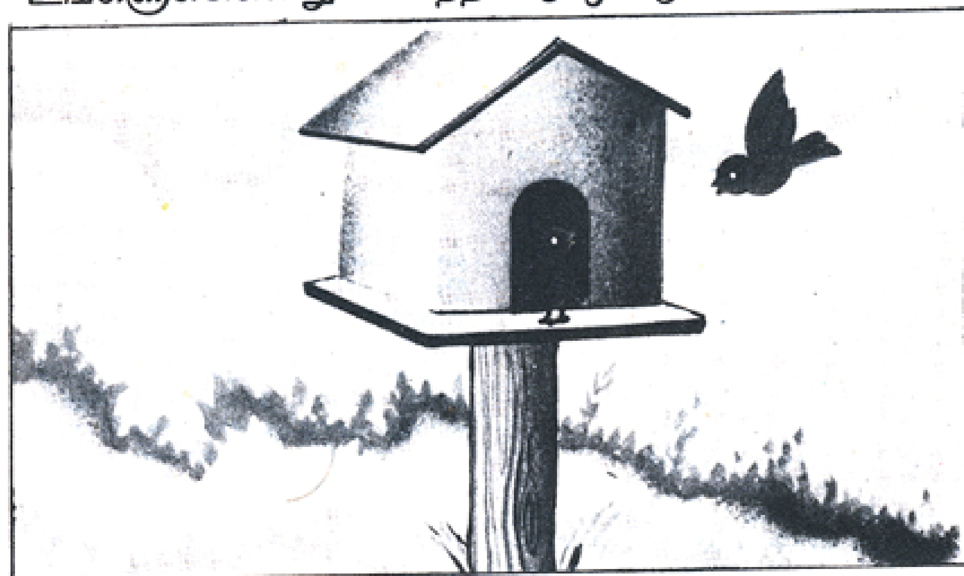
— கிதா.





சிறு சேமிப்புத் துறை

உங்களுக்கென்று சொந்த வீடு ஒன்று வேண்டாமா?



இன்றே ரூ. 25,000/- முதலீடு செய்வீர்!

உங்கள் கனவு நனவாகும்!!

உயர்ந்து கொண்டே போகும் வீட்டு வாடகைப் பிரச்சனையில் எத்தனை காலம்தான் சிக்கியிருப்பீர்கள்?

தேர்ந்தெடுங்கள்! இந்திராவிகாஸ் பத்திரம்

மத்திய அரசின் பாதுகாப்பான முதலீடு
உங்கள் சிறிய முதலீடு பெருகும் விதம் இதோ!

முதலீடு தொகை	பெருகும் விதம்			
	5 ஆண்டுகளில்	10 அண்டுகளில்	15 ஆண்டுகளில்	20 ஆண்டுகளில்
ரூ.	ரூ.	ரூ.	ரூ.	ரூ.
25,000	50,000	1,00,000	2,00,000	4,00,000
30,000	60,000	1,20,000	2,40,000	4,80,000
40,000	80,000	1,60,000	3,20,000	6,40,000
50,000	1,00,000	2,00,000	4,00,000	8,00,000

தனியார் சீட்டு நிறுவனங்கள் வங்கிகள், சேமிப்பு கம்பெனியின் பிக்சட் டெபாசிட் திட்டங்களை விட பாதுகாப்பான உயர்ந்த அளவு வட்டிவிகிதம் **20%.**

இந்திராவிகாஸ் பத்திரம்:

* வங்கிகளில் அடமானம் வைத்து 90% வரை கடன் பெறுங்கள்
* எந்த நபரும் வாங்கலாம்
* விண்ணப்பப்படிவம் எதுவும் தேவையில்லை
* ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு எளிதில் மாற்றக்கூடியது.
* முதலீடுகளுக்கான ஆதாரத்தைக்காட்ட வேண்டிய அவசியம் கிடையாது.
* முதலீட்டிற்கு உச்ச வரம்பு இல்லை.
* மத்திய அரசின் பாதுகாப்பு

தமிழக அரசின் கூடுதல் சலுகைகள்:

1.6.90 முதல் 31.12.90 முடிய(தமிழகத்தில் வாங்கும் பத்திரங்களுக்கு)ஒவ்வொரு ரூ. 500/- முதலீட்டிற்கும் ஒரு இலவச பரிசுக் கூப்பன் உண்டு. மாருதி கார், ஸ்கூட்டர், கலர் டிவி போன்ற 262 பரிசுகள் பெறும் வாய்ப்பு.

K.V.P., N.S.S., மற்றும் N.S.C. VIII ISSUE போன்ற குறிப்பிட்ட திட்டங்களில் ரூ. 1000/-க்கு மேல் முதலீடு செய்பவர்களுக்கு வேறு எந்த நிதி நிறுவனமும் வழங்காத 1% ஊக்கத்தொகை.

சிறுசேமிப்பில் நிறுவனங்கள் செய்யும் முதலீட்டிற்கும் பரிசுக் கூப்பன் உண்டு.

கிடைக்கும் பணத்தை இந்திரா விகாஸ் பத்திரத்தில் முதலீடு செய்து வீடு ஒன்றை வாங்கி பெருமையுடன் இருங்கள். பரந்த உலகில் சுதந்திரப் பறவையாக உங்கள் சொந்த வீட்டில் வாழுங்கள்.

சென்னையில் பரிசுக்கூப்பன்கள் கிடைக்குமிடம்:

மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகம், சென்னை-5
மற்றும் அனைத்து வட்டாட்சியர் அலுவலகங்கள்,
சென்னை மாநகராட்சி அலுவலகம், சென்னை-3
மற்றும் அனைத்து மாநகராட்சி வட்ட அலுவலகங்கள்,
சமூகப்பாதுகாப்பு துணை இயக்குநர் அலுவலகம்,
சென்னை-600 108.

மாவட்டங்களில் பரிசுக்கூப்பன்கள்

மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகங்கள்,
வட்டாட்சியர் அலுவலகங்கள்
வட்டார வளர்ச்சி அலுவலகங்களில்
கிடைக்கும்.

இந்திரா விகாஸ் பத்திரம்

அனைத்து அஞ்சலகங்களிலும் கிடைக்கும்.

இயக்குநர்
சிறுசேமிப்புத் துறை
143, அண்ணா சாலை,
சென்னை-600 002.
தொலைபேசி: 840223/
846209

DIPR/2448/MS/90/ARIES





நல்லதை சொல்லிப் பாருங்கள்

வாழ நினைத்தால் வாழலாம். வழியா இல்லை பூமியில்; ஆழக் கடலும் சோலையாக...'' என்று உரக்கப் பாட ஆரம்பித்தீர்களானால், உற்சாகம் பொங்கி எழும்.

இப்படியில்லாமல், ''சோதனை மேல் சோதனை போதுமடா சாமி... வேதனை தான் வாழ்க்கை என்றால் தாங்காது பூமி'' என்று முணுமுணுத்தீர்களானால், சோர்வு வந்து விடும்.

சொல்லுக்கு உணர்ச்சியைத் தூண்டும் ஆற்றல் உண்டு என்பதை சொல்லியா தெரிய வேண்டும்?

தலை வலிக்கிறது என்றால், 'மண்டையிடி, உயிர் போகிறது' என்று சொல்லி விடுவார்கள். சொன்னதற்கு ஏற்ப, நம் சொற்களை நாமே நம்பா விட்டால் எப்படி என்று தலைவலியை அதிகம் தூண்டிக் கொள்வார்கள்.

வேட்டியை மடிக்காமல் கணவர் போட்டு விட்டார் என்றால், 'ஒரு வேலையையும் ஒழுங்காகச் செய்ய மாட்டீர்கள்' என்பார்கள். 'என் தலையெழுத்து' என்றும் நொந்து கொள்வார்கள். இந்தச் சொற்களைக் கேட்டு கணவர் சும்மா இருந்தால் (எதுவும் பேச மனமில்லாமல் போய்) 'இவருக்கு என்ன வந்து விட்டது. எப்போதுமே இப்படித்தான்' என்று வியப்பார்கள். தாங்களும் உற்சாகம் குன்றிப் போவார்கள்.

இவையெல்லாம் சொல்லின் மகிமையை உணராததால்தான்!

''உங்களுக்கு ஏற்ற சேலை'' என்று கடைக்காரர் சொல்லும் போது அந்தச் சேலையை ஒருமுறைக்கு இருமுறை பார்க்கத் தோன்றுகின்றதல்லவா?

''உங்கள் விருப்பம்'' என்று கணவரிடம் முதலில் சொல்லி விடுங்கள். முடிவில் அவர் உங்கள் விருப்பத்திற்கே விட்டு விடுவார்.

எல்லா போதைப் பொருளையும் விட இனிய சொல்தான் போதை மிகுந்தது. நம்பிக்கையான சொல்தான் ஆற்றல் மிகுந்தது.

தனக்குள் தானே பேசும் போது நல்ல சொற்களாய்ப் பேச வேண்டும். நம்பிக்கையான வார்த்தைகளை வரவழைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஜாக்கெட் தைக்க படிக்க வேண்டியது இருக்கிறது. முயன்று பார்ப்போமே என்று மனத்திற்குள் சொல்லிக் கொண்டே தொடங்கினால், முயற்சிக்குப் பலனிருக்கும்.

'நமக்கு இது சரிப்பட்டு வராது' என்று தயக்கமான சொற்களோடு ஆரம்பித்தால், ஒவ்வொரு சிறு தவறும் நாம் முதலில் சொன்னதைத் திருப்பிச் சொல்வதாகத் தான் படும்.

இதுதான் முக்கியம். எந்தச் சொற்களால் ஒரு சூழ்நிலையை வர்ணிக்கின்றோமோ, அந்தச் சொற்களே அத்தகைய மனநிலையை உண்டாக்கி விடுகின்றன.

'வேலை வாய்ப்பு குறைவு. போட்டி அதிகம்'' என்னும் சொற்களை மனத்திற்குள் சொல்வோமானால், கூட்டத்தோடு கூட்டமாய்த் தவிப்பவர்களோடு நாமும்

ஒருவராகி விடுவோம். 'திறமைக்கு என்றும் மதிப்புண்டு. திறமையும் முயற்சியும் பெரிய மூலதனமல்லவா' என்னும் சொற்களைத் துணையாகக் கொள்வோமானால், புத்திக் கூர்மையை மேலும் வளர்த்துக் கொள்வோம்.

சொற்களைக் கவனியுங்கள். எந்தச் சொற்களால் நமக்குள் நாமே பேசிக் கொள்கிறோம்; எந்தச் சொற்களைக் கொண்டு ஒரு விஷயத்தை ஆராயத் தொடங்குகிறோம் என்று —

சொற்களைக் கவனியுங்கள்.

கிழக்கு நோக்கி நடக்கத் தொடங்கிய பின், கிழக்கே வந்ததற்கு ஆச்சரியப்படுவதில்லை. ஆனால் தெளிவற்ற சொற்களால் ஒன்றைச் சிந்திக்கத் தொடங்கி விட்டு, தெளிவு வரவில்லையே என்று எரிச்சல் பட்டுக் கொள்வோம்.

- கட்டிடம் நன்றாக அமைவதற்கு வரைபடம் எவ்வளவு அவசியமோ, அறுவை சிகிச்சைக்குச் சரியான, துல்லியமான உபகரணங்கள் எவ்வளவு அவசியமோ — இவ்வளவு அவசியம் சிந்தனைக்குச் சிறந்த சொற்கள்.

சிறிய பிரச்னையைத் தீர்க்கும் சிந்தனையே ஆயினும், நல்ல சொற்களையே தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

'விலைவாசி அதிகமாகி விட்டது. எதுவும் வாங்க முடியாது போலிருக்கிறது' என்று சொல்லிக் கொண்டே — 'என்ன தான் செய்வது என்று தெரியவில்லை' என்று சொல்லிக் கொண்டே — வாங்க வேண்டிய பொருட்களுக்குப் பட்டியல் போட்டால், எல்லாப் பொருட்களையும் வேண்டிய அளவைக் காட்டிலும் குறைவாகவே வாங்க நேரும். வீண் கசப்பே மிஞ்சும்.

வாங்க வேண்டியுள்ள பத்து பொருட்களில் மூன்றிற்கு மட்டுமே விலை கூடியிருக்கிறது என்று சரியான கணிப்போடு — 'அட்ஜெஸ்ட் பண்ணிக் கொள்ளலாம்' என்ற இயல்பான சொற்களோடு — அவ்வேலையைத் தொடங்கினால், கச்சிதமாக முடியும்.





முதற்கோணல் முற்றும் கோணல் என்பது உண்மை. அலுவலகத்திற்குச் செல்லும் போதே, 'ஏகப்பட்ட வேலை இருக்கிறது... புதிதாக வேறு சில வேலைகளைக் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. எப்படிச் சமாளிப்பது?' என்று தனக்குள்ளே பேசிக் கொண்டால், அலுவலகம் போய்ச் சேரும் முன்னே களைப்பாகி விடும்.

'ஓகோ, இன்று சில புதிய வேலைகளைத் தொடங்குகிறோமோ! முதல் வேலையாய் எது எது முக்கியம் என்று வரிசைப்படுத்தியாகணும்... மாலையில் மாஜிக் ஷோ பார்க்கப் போகலாம்' என்று எண்ணிப் பார்ப்பவர்க்கு வேலை வேலையாகத் தெரியாது.

சிந்தனையை வளர்ப்பதற்கு ஏகப்பட்ட நுணுக்கங்கள் இருக்கலாம். எனினும், சொற்கள் சுட்டிக்காட்டும் வழியில்தான் சிந்தனை செல்ல முடிகின்றது. சொற்கள் அனுமதிக்கும் அளவுதான் அது விரிவடைகின்றது. ஒரு சொல்லின் மேல் மற்றொரு சொல்லை அடுக்கித்தான் அது உயர்கின்றது. ஆகவே, நல்ல சொற்களாலேயே பேச்சையும் சிந்தனையையும் தொடங்குங்கள்.

சுவாமி விவேகானந்தரின் சொற்பொழிவு எல்லாமே ஒளி விளக்குகள். அவர் சுயநலத்தைப் பொது நலத்தின் முதற்படி என்றழைப்பார். அறியாமைக்கு அறிவின் ஆரம்பம் என்று பெயர் சூட்டுவார். சோதனையைப் படிப்பினை என்பார். தோல்வி என்று சொல்லாமல் முயற்சியின் தூண்டுகோல் என்று சொல்வார். அது உயிரூட்டும் சிந்தனை.

ஒரு நல்ல சொல் மேலும் ஒரு நல்ல சொல்லைத்தான் நமக்குக் காட்டும். அப்படி வளர்வதுதான் புதிய பாதை.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்..

இப்போது, விம் ஏறக்குறைய பாதிவிலையிலே...



பேரச் சலுகை அளிக்கும் (கேரிபேக்) தூக்குப் பை.

இப்போது ஏறக்குறைய பாதி விலையில் கிடைக்கிறது நீங்கள் விரும்பும் விம்... பணமிச்சம் தரும் (கேரி பேக்) தூக்குப் பைகளிலே!

ஒப்பிட்டுப் பாருங்களேன்

பேக்	100 கிராம் விலை
500 கிராம் கேனிஸ்டர்	145 பைசா
2.5 கிலோ கேரிபேக் பை	83 பைசா



உபயோகிப்பிலேயே மேலும் சிக்கன லாபம் கிடைக்கிறது இதில் உங்களுக்கு ஒரு துளியளவு விம் உபயோகமாகும் நுரை கொழித்து பிசுக்குகளை விலக்க என வெளியேற்றுகிறது கசடுகளாக... அதிகப் பாத்திரங்களைத் துலக்குகிறது ஒளிமினுக்க.

விரைந்தோடி இன்றே வாங்குவீர் புதிய விம் கேரிபேக் உங்கள் தேவைக்கேற்ற அளவிலே (தேர்ந்தெடுக்கக் கிடைப்பவை 500 கிராம், 1 கிலோ, அல்லது 2.5 கிலோ பேக்குகள்)

ஒரு துளி விம் தரும் துலக்கம் அதிகப் பாத்திரங்கள் ஒளிமினுக்கும்

LINTAS-VG-482A|2519 TAM

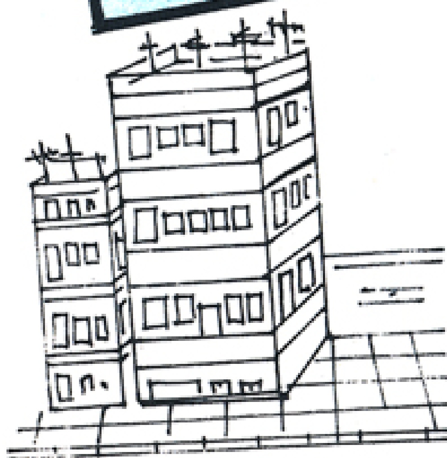
இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு.

ஃப்ளாட் வாழ்க்கை சொர்க்கமா, நரகமா?

— கலந்துரையாடல்

'புறாக் கூண்டு' அடுக்கப்பட்ட தீப்பெட்டிகள்' என்று பல உவமைகளோடு வர்ணிக்கப்படும் ஃப்ளாட் எனப்படும் அடுக்கு மாடிக் கட்டடங்கள் தற்காலத்தில் பிரபல நகரங்களில் மட்டுமல்லாமல் அவற்றை அடுத்துள்ள சிறிய நகரங்களிலும் மடமடவென்று உருவாகி வருகின்றன. இருபது, முப்பது குடும்பங்கள் சிறிய இடத்தில் நெருக்கமாக வசிக்கும் பொழுது பிரச்னைகளும், சங்கடங்களும், சந்தோஷங்களும் ஏற்படுவது இயல்பு. இத்தகைய ஃப்ளாட்களில் வசிக்கும் பல்வேறு வயதினரைப் பல்வேறு விதத்தினரை இணைத்துப் பேசச் செய்தால் என்ன? இதோ அவர்கள் பேசுகிறார்கள்:—

பங்கு பெறுவோர்: 1. திரு. ஆர். ராமநாதன் — வைஸ் பிரஸிடெண்ட், தமிழ்நாடு ஃபெடரேஷன் ஆஃப் ஃப்ளாட் ஓனர்ஸ் அசோசியேஷன்; 2. திரு. என். ரவி, அசோசியேஷன் எக்ஸிக்யூடிவ்; 3. திருமதி சாந்தா கிருஷ்ணன் — குடும்பத் தலைவி; 4. திருமதி சாரதா கோபாலகிருஷ்ணன் — வேலைக்குச் செல்பவர்; 5. மிஸ். கிரிஜா நீலகண்டன் — எதிராஜ் கல்லூரி மாணவி; 6. திருமதி சுலோசனா — குடும்பத் தலைவி.



சாரதா: ஃப்ளாட்களில் மட்டுமே கிடைக்கக்கூடிய வசதிகளும், ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளும் நிறைய உள்ளன. குறிப்பாகக் கோடைக் காலத்தில் கிணற்றில் நீர் வற்றிப் போகும் போது இரண்டு மாடிக்கு மேல் இருப்பவர்கள் தண்ணீருக்காகப் பலமுறை ஏறி இறங்க வேண்டியிருக்கிறது.

சுலோசனா: இதைவிட மோசம் மெட்ரோ வாட்டர் சமாசாரம். ஸம்ப்பில் தினமும் லாரி நீரை நிரப்பி ஓவர் ஹெட் டேங்கில் ஏற்றி காலையில் அரை மணி நேரம் விடுகிறார்கள். ஒரே சமயத்தில் அத்தனை வீட்டுக் குழாய்களும் திறக்கப்படுவதால் மேல் மாடிக்காரர்களுக்குத் தண்ணீர் கிடைப்பதில்லை. கீழே உள்ளவர் மூடினால் தான் மேலே வரும். நான் கீழ் வீட்டில் இரண்டு குடங்களைக் கொடுத்து பிடிக்கச் சொல்கிறேன்.

ராமநாதன்: எங்கள் ஃப்ளாட்டில் இந்தப் பிரச்சினையை எளிதாகத் தீர்த்து விட்டோம். ஓவர் ஹெட் டேங்கிலிருந்து 100 அடி நீளமுள்ள ஹோஸ் பைப் மூலம் ஒரு ஆள் வைத்து ஒவ்வொரு மாடியிலுள்ள

வீட்டிற்கும் குறிப்பிட்ட அளவு நீர் சப்ளை செய்கிறோம். இதனால் அனைவருக்கும் சம அளவு நீர் கிடைக்கிறது. இதை நீங்களும் பின்பற்றலாமே?

சாந்தா: மெட்ரோ வாட்டர் என்றதும் ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. ஒரு வீட்டிற்குக் குடிநீர் வரி ரூ 12. ஆனால் ஃப்ளாட்டிற்கு ஒரு கனெக்ஷன் என்றால் கூட அந்தக் கட்டடத்தில் உள்ள அத்தனை வீட்டிலிருந்தும் வரி வசூலிக்கிறார்கள். அதாவது ஒரே கனெக்ஷனுக்கு 32 வீடுகளிலிருந்து ரூ 384 வசூலிக்கிறார்கள். இது அநியாயமில்லையா?

ராமநாதன்: இதற்குத்தான் எல்லா ஃப்ளாட்களின் அஸோஸியேஷன்களும் ஒருங்கிணைந்து தமிழ் நாடு, ஃப்ளாட் ஓனர்ஸ் ஃபடரேஷன் என்று துவங்கியிருக்கிறோம். பல அஸோஸியேஷன்கள் தங்கள் குறைகளை எங்கள் ஃபடரேஷன் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் குறிப்பிட்ட வாட்டர் டேக்ஸ் விஷயமாகக் கூட சம்பந்தப்பட்ட வாரியத்தின் மீது வழக்கு தொடர்ந்துள்ளோம்.

ரவி: சில ஃப்ளாட்களில் பில்டர் எனப்படும் காண்ட்ராக்டர்கள் ஃப்ளாட் வாங்கியவர்களை ஏமாற்றி விடுகிறார்களே இதற்கு நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்?

ராம: ஃப்ளாட் வாங்க விரும்புகிறவர்கள் முதலில் எங்களை அணுகினால் சட்டரீதியாக ஏற்படக்கூடிய விலங்கங்களை எப்படித் தவிர்ப்பது. என்பது முதல் அனைத்து வழிமுறைகளையும் இலவச ஆலோசனை மூலம் விளக்குகிறோம். எங்கள் ஃபெடரேஷனில் அங்கத்தினராக உள்ள அஸோஸியேஷன்களில் காண்ட்ராக்டர்கள் ஏமாற்றியிருந்தால் அவர்கள் மீது வழக்குத் தொடரவும், நஷ்டஈடு வாங்கித் தரவும் உதவுகிறோம். எம். எம். டி. ஏ. மூலம் ஏற்படும் பிரச்சினைகளையும் நாங்கள் தீர்க்கப் போராடுகிறோம்.

ரவி: அஸோஸியேஷன் மூலமே நிரந்தரமான ப்ளம்பர், எலெக்ட்ரீஷியன் இவர்களை ஏற்பாடு செய்து விட்டால் மாதத்திற்கு இரண்டு முறை எல்லா வீடுகளுக்கும் வந்து பழுது பார்த்து விடுவார்கள். தனிப்பட்ட வீட்டில் இந்த வசதி இருக்காது.

கலா: பிரச்சினை என்று வரும்போது என்னைப் போன்ற வயதானவர்களுக்குப் பலமாடிகள் ஏறி இறங்குவது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது.

ரவி: அதற்கு நீங்கள் ஒவ்வொரு மாடியிலும் சில நிமிடங்கள் ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டு ஏறலாம். நடு வயதுக்காரர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல எக்ஸஸைஸ்தானே?

சாரதா: ப்ளாட்களில் வாட்ச்மேன் இருப்பதால் 24 மணி நேரமும் நல்ல பாதுகாப்பு. தவிர வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு போனால் கூட அடுத்த வீடு, எதிர்த்த வீடு என்று எல்லோரும் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்வார்கள். எனவே ஸெக்யூரிடி என்பது ஃப்ளாட்டில் அதிகம்.





• ராமநாதன்

ஒன்றாக ஷாப்பிங் செய்யவும் மொத்தமாக மளிகை சாமான்களை (மூட்டைக் கணக்கில்) வாங்கி பங்கு போட்டுக் கொள்ளவும் வசதியாக இருக்கிறது. இதனால் லாபம் நிறைய.

சாரதா: எங்கள் ஃப்ளாட்டில் தீபாவளி சமயம் ஒவ்வொரு ஃப்ளோரிலும் ஆள் வைத்து ஒவ்வொரு ஸ்வீட் செய்வோம். பிறகு எல்லோரும் பகிர்ந்து கொள்வோம். இதனால் பலவித ஸ்வீட் சாப்பிட்ட திறைவுடன் குறைந்த செலவில் செய்யவும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

கிரிஜா: பண்டிகைகளே, ஃப்ளாட்டில் கொண்டாடும் போதுதான் சுவாரஸியமாக இருக்கும். எல்லோரும் ஒரே குடும்பம் போன்ற உணர்வு ஏற்படும்.

கிரிஜா: காமன் ஆன்டெனா வைத்தால் வி. ஸி. ஆர். மூலம் எல்லா வீடுகளிலும் வீடியோ பார்க்கலாம். காமன் டெலிபோன் கூட சில ஃப்ளாட்களில் இருக்கிறது. பொது இடங்களைச் சுத்தமாக வைப்பது, லைட் போடுவது இவை கூட எல்லோரும் செலவைப் பகிர்ந்து கொள்வதால் பொதுவாக ஃப்ளாட்கள் சுத்தமாகப் பளிச்சென்று இருக்கின்றன.

ரவி: இன்னும் போஸ்டல், பாங்க், டெலிபோன்ஸ், பி. டபிள்யு. டி போன்ற பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்கள் ஒரே கட்டடத்தில் வசிப்பதால் பல பிரச்னைகளைக் குறிப்பிட்ட துறையினரின் உதவியோடு தீர்க்க முடிகிறது.

சாந்தா: ஃப்ளாட்ஸ் பல வகையில் சௌகர்யம் என்று சொல்லுகிற போது பெண்கள்



• கிரிஜா



• சுலோசனா

சுலோசனா: ஆனால் தீபாவளி சமயமும், கார்த்திகையின் போதும் கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். தீப்பிடிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.

ராம: தீவிபத்து என்றதும் ஒன்று சொல்ல விரும்புகிறேன். காலி சிலிண்டரானாலும், புதிய சிலிண்டரானாலும் மூடியை மூடி ஸிட் அவுட் எனப்படும் பால்கனியில் வையுங்கள். அதே மாதிரி ஸ்டவ், கெரோஸின் கேன் இவற்றை அடுப்புக்கு அடியிலுள்ள மேடையின் கீழ் வைக்காதீர்கள்.

ரவி: சில வீடுகளில் சுவாமி விளக்கை எரிய விட்டுவிட்டு வெளியே போய்விடுவார்கள்.

சாரதா: எப்பொழுதும் வெளியே போகும் போது கேஸ் அடுப்பு மூடியிருக்கிறதா என்று செக் செய்ய வேண்டும்.

சுவாமி இடத்தில் சிறிய மின்சார விளக்கைப் போடலாமே?

ராம: அப்படியும் எங்காவது தீப்பிடித்து விட்டால் வீட்டின் எல்லாக் கதவு, சன்னல்களையும் மூடிவிட்டு, சிலிண்டர், கெரோஸின் இவற்றை வெளியே கொண்டு வந்துவிட வேண்டும்.

ரவி: தீ எப்போதும் மேல் நோக்கிப் பரவும். எனவே மேல் மாடிக்கு ஓடக் கூடாது. படிகளில் ஓடாமல் வேகமாக நடந்து இறங்க வேண்டும். டெலிபோன் உள்ள வீட்டிலிருந்து உடனடியாக ஃபயர் ஸர்வீஸுக்கு போன் செய்ய வேண்டும்.

கலோ: சிறிய குழந்தைகள் மேல் மாடியிலிருந்து படிகளில் உருண்டு விழும் அபாயம்

சாரதா



கூட ஃப்ளாட்களில் அதிகம். எங்கள் பக்கத்து வீடுகளில் வாயில் படியில் தடை எனப்படும் கட்டையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனால் குழந்தை அதைப் பிடித்துக் கொண்டு வேடிக்கை பார்க்கும். அதே சமயம் வெளியேயும் வராது.

கலோ: விருந்தினர்கள் குணங்களும், பழக்க வழக்கங்களும் கூட ஃப்ளாட்களினால் மாறிவிடுகின்றன என்று கூறுவேன். சுயநலமாக, யாருக்கும் உதவாதவர்கள் கூட நாளடைவில் பிறருக்கு உதவ முன்வருகிறார்கள். டெலிபோன் வசதி உள்ளவர்கள் தாராளமாகப் பிறருக்குப் போன் செய்ய அனுமதிக்கிறார்கள்.

சாரதா: அதிகம் பழகாத பெண்கள் கூடக் கலகலப்பாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

சாரதா: சிறுவர்கள் விளையாட்டினால் கண்ணாடி உடைந்தது என்று பிரச்னைகள் வருவதுண்டு.

ரவி: பெரும்பாலும் ஃப்ளாட்களில் சிறுவர்கள் சண்டையில் பெரியவர்கள் தலையிடக் கூடாது. உண்மையிலேயே பிரச்னை இருப்பின் சுமுகமாகத் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பல ஃப்ளாட்களில் பெரும்பாலும் குழந்தைகள் சண்டையால் பெரியவர்கள் மனஸ்தாபப்பட்டுக் கொண்டு பகை பாராட்டுகிறார்கள். ஒற்றுமையாக இருந்தால் பல விஷயங்களைச் சாதிக்க முடியும்.

ரவி: பல குழந்தைகள், பெரியவர்களின் திறமை வெளிப்படுவதுடன் டிராமா ஸ்கிரிப்ட் தயாரித்தல், ரிகர்ஸல், பாட்டு, நாட்டியப் பயிற்சி, மேக்கப் செய்தல் என்பது போல் பல வேலைகளை இணைந்து செய்வதால் நட்பும், பிறருக்கு உதவும் மனப்பான்மையும் வளர்கிறது.



சாந்தா

ரவி: சமயத்தில் சண்டை போடுவது எப்படி என்றும் கூட கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள் (எல்லோரும் சிரிக்கிறார்கள்.)

சாந்தா: ஃப்ளாட்டில் சாதாரணமாகக் காணப்படும் மற்றொரு விஷயம் மற்றவர்களுடன் கம்பேர் செய்வது. பையன் எல்லா வீட்டுக் குழந்தைகளும் வைத்திருக்கும் அத்தனை விதமான விளையாட்டுச் சாமான்களும் வேண்டுமென்பான். இது பெரிய தொல்லை.

சாரதா: சமையலில், வீட்டை வைத்திருக்கும் முறையில் கூட இந்த ஒப்பிடல் நடக்கிறது. எங்கள் ஃப்ளாட்டில் 8 ஆம் நம்பர் மாமி வீட்டு அடைதான் நன்றாக இருக்கும் என்பான் என் பிள்ளை.

சாரதா: ஆனால் ஒருவருக்கு உடல் நலமில்லை என்றாலோ, திடீரென்று மருத்துவமனை செல்ல வேண்டுமென்றாலோ உடனடியாக உதவி கிடைப்பது ஃப்ளாட்டில்தான். ஒருவர் டாக்டருக்கு போன் பண்ண, அடுத்தவர் டாக்ஸி கொண்டு வர அடுத்த வீட்டுக்காரர்கள் குழந்தைகளையோ, பெரியவர்களையோ கவனித்துக் கொள்ள மிக விரைவாக உதவிக்கரம் நீட்டப்படுகிறது. என் கணவர் ஊரிலில்லாத போது என் குழந்தைக்கு இரவு உடல்நிலை மிகவும் மோசமான போது இப்படித்தான் இரவு முழுவதும் எல்லோரும் விழித்திருந்து பல உதவிகள் செய்தார்கள்.

ரவி: ஆனால் பல மாடிக் கட்டிடங்களுக்கு டாக்டர்கள் அழைத்தாலும் படி ஏறவேண்டும் என்று தட்டிக் கழிக்கிறார்கள். பேஷண்டை இங்கேயே கொண்டு வாருங்கள் என்கிறார்கள். பேஷண்ட் மட்டும் எப்படி மூன்று மாடி இறங்கி வர முடியும்?

ராம: இது படி ஏற முடியாத காரணமல்ல. பல டாக்டர்கள் நேரத்தை முக்கியமாகக் கருதுகிறார்கள். வீட்டுக்கு வந்து போகும் நேரத்தில் க்ளினிக்கில் பத்துப் பேர்களைக் கவனிக்கலாமே என்று நினைக்கிறார்கள். தனித் தனியாக இருக்கும் வீடுகளுக்குக் கூட டாக்டர்கள் வருவதில்லை என்பது தான் உண்மை.

சுலோ: குப்பைகளைச் சிலர் மாடியிலிருந்து தூக்கி எறிகிறார்கள். இதனால் கீழே உள்ளவர்களுக்குச் சங்கடம். அழுக்கு நீரை மேலிருந்து கொட்டுவதும் உண்டு. அவரவர் வீட்டில் ஈரமான குப்பைகளைப் போட, உலர்ந்த குப்பைகளைப் போட என்று இரண்டு டஸ்ட் பின்கள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எங்கள் வீட்டில் தினமும் வேலைக்காரி குப்பைக் கூடைகளை எடுத்துச் சென்று சுத்தம் செய்து விடுவாள். இதனால் பிறருக்குத் தொல்லை இல்லை. எங்கள் வீட்டுச் சாக்கடையும் அடைத்துக் கொள்வதில்லை.

ரவி: ஃப்ளாட் என்பதால் ஏற்படும் சில சிறு சிறு பிரச்னைகளை நாம் பெரிது படுத்தக் கூடாது. விட்டுக் கொடுத்தல், சகிப்புத் தன்மை, கொஞ்சம் நகைச்சுவை உணர்வு இவை இருந்தால் நிச்சயம் எல்லா ஃப்ளாட்களுமே சொர்க்கம்தான்.

—— தொகுப்பு: **லக்ஷ்மி சங்கர்.**

என்ன ஆச்சு?''

குழந்தை அழுதது.

இந்த விளம்பர வாசகம் அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. பிறந்த பேச்சு வராத அனைத்துக் கைக் குழந்தைகளின் ஒரே மொழி அழுகைதான். பசி, தூக்கம், வலி, வேதனை போன்ற பல உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது அழுகைதான். கைக் குழந்தைக்கு, ''எனக்கு வலிக்கிறது'', ''பசிக்கிறது'' என்று சொல்லத் தெரிவதில்லை. அழுகைக்குப் பின்னால் எவ்வளவு காரணங்கள் இருக்கின்றன? கைக் குழந்தைக்கு ஏற்படும் நோய்கள், பிரச்சினைகள் பற்றி விளக்கங்கள் அளிக்கிறார் பிரபல குழந்தைநல மருத்துவரான டாக்டர். சி. தங்கதுரை அவர்கள். இவரது அனுபவம் மிக்க அறிவுரைகள் பலவும் நாம் கவனத்தில் கொள்ளத்தக்கவை.

கேள்வி: பிறந்தது முதல் பேச்சு வரும் வயது வரையிலான குழந்தைகளுக்குப் பொதுவாக வரும் நோய்கள் எவை டாக்டர்?

பதில்: சுமார் 1½ வயதுக்குள் உள்ள குழந்தைகளுக்குப் பொதுவாக, சளி பிடித்தல், பேதி, ஜுரம், வலிப்புடன் ஜுரம், தட்டம்மை அல்லது விளையாட்டம்மை, மூளைக் காய்ச்சல், மஞ்சள் 'காமாலை போன்ற நோய்கள் வரலாம்.

கே: தாய் கருவுற்றிருக்கும் போது அவளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் அல்லது அவள் உண்ணும் மாத்திரைகள் இவற்றால் குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு என்ன? அவற்றை எவ்வாறு நீக்கலாம்?

ப: கருவில் குழந்தை இருக்கும் ஒன்பது மாதங்களையும் மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கிறோம். முதல் மூன்று மாதங்கள் உறுப்புக்கள் உருவாகும். அடுத்த மூன்று மாதங்களில் உறுப்புக்கள் வளரும். கடைசி மூன்று மாதங்களில் உறுப்புக்கள் முழு வளர்ச்சி பெறும். எனவே இதில் முதல் மூன்று மாதங்கள் மிக முக்கியமானவை. தாய்க்கு ஏற்படும் நோய்களோ, அவள் உண்ணும் மாத்திரைகளோ நிச்சயம் கருவைப் பாதிக்கும். இதனால் உறுப்புக் கோளாறுகள் முதல் மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு வரையிலான குறைகளுடன் குழந்தை பிறக்கும். இக் குறைகளைச் சரிசெய்வது மிகவும் கடினம். எனவே வருமுன் காப்பதே சிறந்தது. இதற்காகத் தாய்மார்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய சில முக்கிய விவரங்களைத் தருகிறேன்.

1. மாதவிலக்குத் தாமதமான உடனேயே கருவுற்றிருக்கலாம் என்கிற எச்சரிக்கை உணர்வு ஏற்பட வேண்டும். அதன்பின் முதல் மூன்று மாதங்கள் வரையிலாவது கட்டாயம் எந்த மாத்திரையையும் உண்ணக் கூடாது. சாதாரணத் தலைவலி மாத்திரைகளைக் கூடத் தவிர்க்க வேண்டும்.

2. எந்தவிதமான நோய் வந்தாலும் (குறிப்பாக அம்மை, மஞ்சள் காமாலை, டைபாயிடு போன்றவை) உடனே மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும். அவசியமானால் பாதுகாப்பான மருந்துகளை மட்டுமே உண்ண வேண்டும்.

3. எக்ஸ்–ரே எடுக்கும் அறைக்குள் (கணவர் அல்லது குழந்தைக்காக எடுக்கும்

கைக்குழந்தைகளின் பிரச்னைகள்



போது) கர்ப்பமாக உள்ள பெண் செல்லவே கூடாது. இந்தக் கதிர்வீச்சு கருவிலுள்ள குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

4. கருவுற்ற பெண் இப்போது குழந்தை வேண்டாம் என்று கருதி தானாகவே தெரிந்த சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளவோ, மாத்திரைகளை உண்ணவோ கூடாது. சில சமயம் இவற்றால் கரு கலையாமல் போகலாம். அப்போது மனம் மாறி குழந்தை பிறக்கட்டும் என்று விட்டு விடுவார்கள். அப்படிப் பிறக்கும் குழந்தை பல உறுப்புக் கோளாறுகளுடனும், மூளை வளர்ச்சி குன்றியும் பிறக்கும். எனவே கருக்கலைப்பு தோல்வியடைந்தால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் சென்று சரியான முறையில் M.T.P. செய்து கொள்வதே சிறந்தது.

கே: சில சமயம் குழந்தை பிறந்ததுமே மஞ்சள் காமாலை ஏற்படுகிறது. சில மருத்துவர்கள் தானாகவே சரியாகி விடும் என்றும் சிலர் இரத்தம் முழுவதையும் மாற்ற வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார்கள். இது பற்றி விளக்குங்கள் டாக்டர்.

ப: பிறந்த குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை வருகிறது என்பதை விட எப்போது வருகிறது என்பது மிக முக்கியம். எனவே குழந்தை பிறந்த நேரத்திலிருந்து சரியான மணியைக் கணக்கிட்டு நோயின் அறிகுறி எப்போது தோன்றியது என்பதை டாக்டரிடம் கூற வேண்டும். இதை வைத்துத்தான் நோயின் தீவிரத் தன்மையைக் கண்டு பிடித்து சிகிச்சை அளிப்பார்கள்.

முதலாவதாக தாய் ஆர்ஹெச் நெகடிவாக இருந்து அவள் முதல் குழந்தை ஆர்ஹெச் பாஸிடிவ் ஆக பிறந்தால் இரண்டாவது குழந்தை பிறக்கும் பொழுது பிறந்த உடனேயே (24 மணி நேரத்திற்குள்) மஞ்சள் காமாலை அறிகுறி தோன்றும். உடல் முழுவதும் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். இந்தக் காமாலை லேசாக இருந்தால் போட்டோதெரபி முறையில் (சூரிய ஒளி அல்லது டியூப் லைட் ஒளியில் கண்கள், பிறப்பு உறுப்புக்கள் ஆகியவற்றை மட்டும் மூடி விட்டு குழந்தையைத் திறந்த மேனியாக பல மணி நேரம் வைக்க வேண்டும்) சிகிச்சை செய்வர். தீவிரமாக இருந்தால் இரத்த மாற்று சிகிச்சை முறையிலும் குணப்படுத்துவார்கள்.

இதே போல தாய் 'O' குரூப் ஆகவும் குழந்தை **A** அல்லது **B** அல்லது **AB** யாக இருந்தாலும் லேசான காமாலை வரும். அடுத்தது குழந்தை பிறந்து 24 மணி நேரத்திற்குப்பின் 72 மணி நேரத்திற்குள் மஞ்சள்



காமாலை வந்தால் இது சுரப்பு நீர்கள் (என்ஸைம்ஸ்) தாமதமாக உருவாக ஆரம்பித்ததால் ஏற்படுவது. இதனால் ஆபத்து இல்லை. இதை பிஸியலாஜிகல் ஜாண்டிஸ் என்று கூறுவோம். இது 90 சதவீதம் தானாகவே சரியாகி விடும். தேவையானால் மட்டுமே போட்டோதெரபி சிகிச்சையளிக்கலாம். ஆனால் 72 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மஞ்சட் காமாலை வந்தால் அது பெரியவர்களுக்கு வருவதைப் போல வைரஸ் அல்லது பாக்டீரியா போன்ற கிருமிகளாலோ, தொப்புள் பகுதியில் ஏற்பட்ட இன்ஃபெக்ஷனாலோ ரத்தம் நச்சுத் தன்மை அடைந்ததனாலோ வருவது. எனவே உடனடியாகக் குழந்தையை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். தீவிர சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

எனவே மீண்டும் கூறுகிறேன். குழந்தை பிறந்து எவ்வளவு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மஞ்சட் காமாலை வந்தது என்பதில் தாய்மார்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

கே: தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய் வாயுப் பண்டங்களை உண்டால் அது குழந்தையைப் பாதிக்குமா?

ப: தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாயின் உணவு மட்டுமல்ல. அவள் உண்ணும் மாத்திரைகள், அவளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் அனைத்துமே குழந்தையைப் பாதிக்கும். நல்ல சத்தான உணவுகள் அனைத்துமே சிறந்தவை. எனவே தாய்மார்கள் தைரியமாக இவற்றை உண்ணலாம். ஆனால் மருந்து உட்கொள்வதானால் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி குழந்தையைப் பாதிக்காத மாத்திரைகளை உண்ண வேண்டும்.

இதே போல் தாய்க்கு நோய் ஏற்பட்டால் கூட அதற்கான தடுப்பு மருந்துகளைக் குழந்தைக்கும் கொடுத்துக் கொண்டே தாய்ப் பாலை நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம்.

கே: குழந்தையின் ஜீரண சக்தி, வளர்ச்சி இவற்றிற்காக கிரைப் வாட்டர், சொட்டு மருந்து, வசம்பு, சுக்கு இவற்றைக் கொடுப்பது அவசியமா?

ப: தாய்ப்பால் கொடுக்கும் வரை குழந்தைக்கு ஜீரண பிரச்சினை வராது. ஆனால் குழந்தைக்கு ஜீரணக் கோளாறு வந்து விடக் கூடாதே என்பதற்காக அதற்கான மருந்துகளை முன்னெச்சரிக்கையாக தொடர்ந்து கொடுக்கக் கூடாது. கிரைப் வாட்டரில் 5 சதவிதம் சாராயம் (ஆல்கஹால்) கலக்கப் படுகிறது. சிறிய குழந்தைக்கு வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன் வீதம் மூன்று வேளை ஒரு நாளைக்குக் கொடுப்பதானது எடை விகிதாச்சாரபடி பெரிய மனிதர் **(adult)** ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு 500 மி.லி. பீர் குடிப்பதற்கு ஒப்பாகும். (இது மருத்துவரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை) இதிலிருந்தே கிரைப் வாட்டரின் விளைவுகளை நீங்கள் உணர முடியும். டின் உணவு சாப்பிடுகையில் ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படும்போது மட்டும் அதற்கான *மருந்தைக் கொடுக்கலாம். மினரல்ஸ், வைட்டமின்கள் அடங்கிய சொட்டு மருந்தைக் கொடுக்கலாம். இது வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

கே: நாம் எவ்வளவுதான் முன்னேறினாலும் பல மூடப்பழக்க வழக்கங்களைக் கடைபிடிக்கிறோமே, இதனால் தீமை உண்டா?

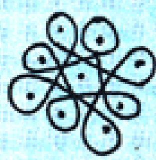
ப: குழந்தையின் குரல் பெரிதாக வேண்டும் என்பதால் கழுதைப் பால், கோரோசனை இவற்றைக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் குழந்தையின் குரல் வளையில் அமைந்துள்ள குரல்வளை நாணின் அமைப்பையும், பரம்பரையான குரல் அமைப்பைப் பொருத்துமே குழந்தையின் குரல் வளம் அமையும். இந்த மருந்துகளைக் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு ஒவ்வாமையும் இன்பெக்ஷனும் ஏற்பட்டு உயிருக்கே ஆபத்தாய் முடிவதுண்டு. இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதே போல பலர் காது, மூக்கில் எண்ணெயை விட்டு அது உள்ளே போக நன்றாக ஊதி வேறு விடுவார்கள். மூக்கில் போடப்படும் எண்ணெய் சில சமயம் மூக்கின் மேல் பகுதிக்குச் சென்று அங்கு துவங்கும் மூளைப் பகுதியை பாதித்து விடும். மேலும் நிமோனியா, காதில் சீழ் வடிதல் போன்ற வியாதிகளும் ஏற்படும். பவுடர் போடும் போது கூட பஃபில் எடுத்துத் தட்டக் கூடாது. இதனால் பவுடர் மூச்சுக் குழல் வழியே நுரையீரலை அடைந்து டால்க் பிராங்கைடிஸ் **(Talc bronchitis)** என்னும் நோயை உண்டு பண்ணி விடும். எனவே பவுடரை லேசாகத் தடவினால் போதும். காது, மூக்கில் துணியைத் திரித்து நீர் எடுப்பதைத் தாய்மார்கள் தவிர்க்க வேண்டும். தேவையானால் பட்ஸ் பயன் படுத்தி கவனமாக சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

கே: திரவ உணவையே உட்கொள்ளும் குழந்தைக்குத் தனியாகத் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டுமா? மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது? சிறுநீர் கழிக்காவிட்டால் என்ன செய்வது?

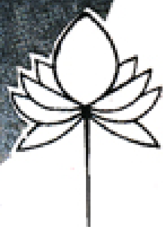
ப: பால் போன்ற திரவத்தை உண்டால் கூட, அதில் உள்ள நீர் அந்த உணவு செரிப்பதற்கு மட்டுமே தேவையான அளவாக இருக்கும். எனவே தனியாக வெறும் தண்ணீரை மட்டும் (காய்ச்சி, ஆற வைத்தது) குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். ஜுரம், பேதி இருக்கும் சமயங்களிலும் அதிக அளவில் நீர் கொடுக்க வேண்டும். டின் உணவைக் கரைக்கும் தாய்மார்கள் அதில் குறிப்பிட்டுள்ள முறைக்கும் அதிக அளவு பவுடரைப் போட்டுக் கரைப்பதால் பால் கெட்டியாவதுடன் மலச்சிக்கலும் ஏற்படும். பழச்சாறுகளையும் உலர் திராட்சைகளையும் கொடுத்தால் சரியாகி விடும். மலமிளக்கிகளைக் கொடுப்பதால் குடல் எரிச்சல் ஏற்பட்டு வயிற்றுப்போக்கில் முடியும். எனவே விளக்கெண்ணெய் போன்றவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது. நீர் குறைவதால் சிறுநீர் போவதும் குறையும். அப்படியில்லாமல் வேறு காரணங்களால்

மொசைக் தரையில் கோலம் போடும் போது, கரைத்த மாவில் சிறிது பெவிகால் பசையைச் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் பல நாட்களுக்கு அழியாமல் பளபளப்பாகவே கோலம் இருக்கும்.

— தாயு. ஆண்டாள்.



இம் மங்கலச்
சின்னத்திலிருந்து எழும்
நறுமணத்தை
உங்களால் உணர
முடிகிறதா ?





ஐடெக்ஸ்

திவ்யா
குங்குமம்

ஆம் ! தெய்வீக மணம் வீசும் திவ்யா !
பல லட்சக்கணக்கான இந்திய மங்கையரின்
நம்பிக்கைக்குகந்த குங்குமம்.
நீங்கள் விரும்பும் நிறத்தில், நீங்கள் எதிர்பார்க்கும்
வெல்வெட் பளபளப்புடன்.

உங்கள் மென்மையான சருமத்திற்கு ஏற்றது
முற்றிலும் பாதுகாப்பானது.

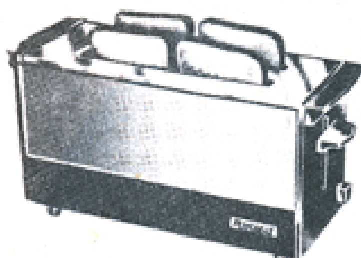
ஐடெக்ஸ் - 50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உங்கள்
நம்பிக்கையின் மகத்தான சின்னம்.



அரவிந்த் லாபரடரீஸ், சென்னை 600 033.

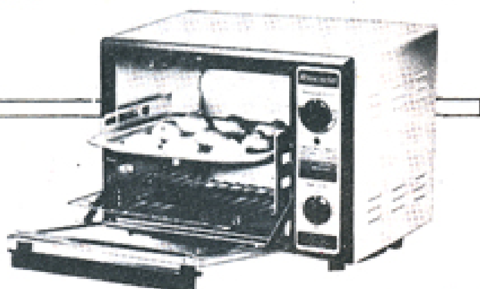
Imageads 3090 Tam

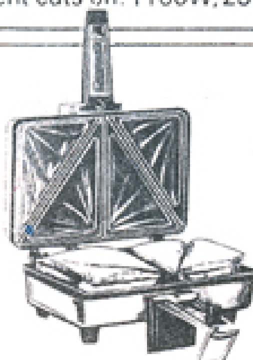
The name is the only guarantee you will ever need



Racold

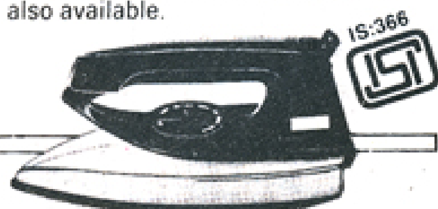
4-SLICE SEMI-AUTO TOASTER
Designed to give 4 crisp brown toasts at a time. When toasts are ready, just press the knob. The toasts pop up and the current cuts off. 1100W, 230V, AC.





SNACK 'N' SANDWICH TOASTER
Sleek and handy. Designed to give 4 sealed golden brown sandwiches. Non-sticky scallops, Pilot lamp and thermostat. 600W, 230V, AC, 50Hz.

MINI OVEN-TOASTER CUM-GRILLER
Drop-down front door; Sliding tray and grill; 2-sheathed tubular heating elements 600W each, thermostat for uniform heat 50°C to 300°C. Super-chef and BOG are also available.



You are sure of quality, if it is Racold. Innovation in design, tested quality inputs and high performance efficiency make Racold appliances distinctively safe and superior.

FEATHER-WEIGHT AUTOMATIC IRON
For effortless smooth ironing.
Fitted with thermostat. Weight : 800 Gms.
750W, 230V, AC.ISI Marked.

RACOLD APPLIANCES LIMITED

Head Office : Bombay-Pune Road, Pimpri, Pune - 411 018
Bombay : 17, Ist Pasta Lane, Colaba, Bombay - 400 005
New Delhi : "Vandhna", 11, Tolstoy Marg, New Delhi - 110 001

ga/1556

Distributors for Tamil Nadu :
ALUMINIUM GLASSWARE EMPORIUM, 196, Netaji Road, Madras - 600 001

சிறுநீர் கழிக்கவில்லை என்றால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

கே: அசாதாரண வயிற்றுப்போக்கு எதனால் ஏற்படுகிறது? என்ன சிகிச்சை?

ப: ஒரு உணவு வகையிலிருந்து மற்றொரு உணவு வகைக்கு மாறும் போது வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். எனவே, புதிய உணவை சிறிய அளவில் படிப்படியாகச் சேர்க்கத் துவக்க வேண்டும். அப்படியும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால் அந்த உணவை இரண்டு வாரங்கள் கொடுக்காமல் நிறுத்தி வைத்து வயிறு சரியானதும் மீண்டும் கொடுக்கலாம். பாலில் கலப்படம் இருப்பதாலும், பால் ஒவ்வாமையாலும் கூட வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். ஓரிரு நாட்களில் கட்டுக்குள் வராவிட்டால் மருத்துவரை நாடுவது அவசியம். வயிற்றுப்போக்கு உள்ள சமயம் ஒரு தம்ளர் காய்ச்சி ஆற வைத்த நீரில் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை, ஒரு சிட்டிகை உப்புப் போட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். கடைகளில் கிடைக்கும் இந்த கைய தயாரிப்பையும் கொடுக்கலாம். இல்லாவிட்டால் நீர் வற்றிய நிலையில் குழந்தையின் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்பட்டு விடும்.

கே: சில குழந்தைகளுக்குத் திடீரென்று வயறு பொருமி பெரியதாகி விடும். சில குழந்தைகளுக்கு நீண்ட காலமாகவே வயிறு பெரிதாகவே இருக்கும். இதற்கு என்ன காரணம்?

ப: திடீரென்று வயிறு பொருமப் பல காரணங்கள் உண்டு. குழந்தை அழாமல் இருப்பதற்காக வெறும் பாட்டிலில் நிப்பிளை மாட்டி வாயில் வைத்து விடுவார்கள். இது தவறு. தொடர்ந்து காற்றை உறிஞ்சிய குழந்தையின் வயிறு பலூன் போலப் பெரிதாகி விடும். இதற்குச் சிகிச்சை தேவையில்லை. தானாகவே சரியாகி விடும். வயிற்றுப் போக்கிற்குப் பிறகு வயிறு பொருமினால் இளநீர் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் சளி, இருமல், பேதி போன்ற இன்பெக்ஷன் இருக்கும் சமயத்தில் ஏற்படும் பொருமல் இரத்தத்திலும் இன்பெக்ஷன் பரவியுள்ளதற்கு (செப்டிஸிமியா) அறிகுறி. குடலில் முறுக்கம், வயிற்றில் பூச்சி ஆகியவற்றால் குடலில் அடைப்பு ஏற்பட்டாலும் வயிறு பொருமி விடும். உடனடியாக டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும். இதே போல் பல மாதங்களாக, வருடங்களாக வயிறு பெரிதாக இருப்பதற்கும் பல காரணங்கள் உள்ளன. அடிக்கடி பேதியாகி, உண்ட உணவு அப்படியே வெளியேறும் நிலையில் வயிற்றிலுள்ள குடல்கள் சுருங்கி விரியும் தன்மையை இழந்து விடும். அப்போது வயிறு பருத்து காணப்படும். ஜியார்டியாஸிஸ் என்ற கிருமி, வயிற்றில் நாக்குப் பூச்சி, மற்றும் மண்ணீரல் பாதிக்கப்படல், ஈரல் பாதிக்கப்படல், இவற்றாலும் வயிறு பொருமி காணப்படும். தக்க சிகிச்சையை (சோதனை செய்த பிறகு) மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கே: குடல் இறங்கி விட்டது என்று

சொல்லி, கையால் தட்டி சரி செய்கிறார்களே, இது சரியா?

ப: இது மிகவும் தவறு. அதிர்ஷ்டவசமாக குடல் நேராகலாம். ஆனால் அதே சமயம் குடல் மேலும் முறுக்கிக் கொண்டு மிகுந்த வயிற்று வலியும், வயிற்றுப்போக்கும் ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது. டாக்டரிடம் காட்டுவதே நல்லது.

கே: டாக்டர் குழந்தை பல சமயங்களில் எதற்கு அழுகிறது என்பதே புரிவதில்லை, எந்தச் சமயங்களில் அழும்? அதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

ப: சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் பசி, தூக்கம் இவற்றிற்கு அழும். அதை உணவு கொடுப்பதன் மூலமும், தூங்க வைப்பதன் மூலமும் நிறுத்தி விடலாம். இவை இரண்டும் இல்லாத சமயத்தில் குழந்தை தொடர்ந்து அழுதால் வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். அதை உடனே கண்டுபிடிக்க வேண்டும். முதலில் குழந்தையின் சட்டையை நீக்கி எறும்பு போன்ற பூச்சி எங்காவது கடித்துக் கொண்டிருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். படுக்க வைத்திருக்கும் துணியையும் உதறிப் பார்க்க வேண்டும். குழந்தை வெகு நேரம் துடித்துத் துடித்து அழுதால் அதைக் குப்புறப்படுக்க வைக்க வேண்டும். அப்போது அது சமாதானமடைந்தால் அது வயிற்று வலியால் அழுகிறது என்பதை அறியலாம்.

குழந்தை அழும் போது காதுப் பக்கம் கையைக் கொண்டு போய் வைத்துக் கொண்டால் அது காது வலியினால் இருக்கலாம். தவிர கழுத்து, கை, கால் போன்ற பகுதியில் சுளுக்கு இருந்தால் அப் பகுதியைத் தொட்டதும் குழந்தை வீறிட்டு அழும். ஜுரம் இருந்தாலும் குழந்தை தொடர்ந்து அழும். எனவே தர்மா மீட்டர் மூலம் ஜுரம் உள்ளதா (அக்குளில் வைத்துப் பார்க்க வேண்டும்) என்று பார்க்க வேண்டும். வயிற்று வலியால் அழும் குழந்தைக்கு ஒரு ஸ்பூன் டிரைகுளோரில் / அல்லது ஃபினர்கான் மருந்தைக் கொடுத்தால் தூங்கி விடும். தூங்கி எழுந்ததும் வயிற்று வலி சரியாகி விடும். ஓரிரு நாட்களுக்கு மேல் குழந்தை வழக்கத்திற்கு மாறாக அழுதால் மருத்துவரிடம் காட்டுவது சிறந்தது.

கே: தொப்புள் பகுதி ஈரமாக இருந்தால் என்ன மருந்து போட வேண்டும்?

ப: பிறந்த குழந்தையின் தொப்புள் பகுதி ஓரிரு வாரங்களிலேயே காய்ந்து சுருங்கி விடும். ஆனால் பலர் ஒட்டடை, கருட்டுச் சாம்பல், செம்மண், நாமக்கட்டி என்று எதை வேண்டுமானாலும் அங்கு போடுவார்கள். இது மிகவும் தவறு. இப் பகுதியில் உள்ள ஈரம் இன்பெக்ஷன் ஆகி விட்டால் அந்த விஷம் இரத்தத்தில் கலந்து டெட்டனஸ் என்னும் இசிவு நோய் வந்து குழந்தையின் உயிருக்கே ஆபத்தாகி விடும். பலர் விடுகளிலேயே பிரசவம் பார்க்கும் போது அரிவாள், கத்தி, துருப்பிடித்த டெட்டனஸ் வரும் வாய்ப்புண்டு. தாய் கர்ப்பமுற்ற 6, 7, 8 மாதங்களில் டெட்டனஸ் டாக்ஸாய்டு ஊசி போட்டுக் கொண்டால் இத்தகைய ஆபத்து நேராது. தொப்புள் பகுதியை எந்த மருந்தும் போடாமல் அப்படியே விட்டு விடுவதுதான் அது விரைவில் ஆறுவதற்குச் சிறந்த முறை.

கே: குழந்தைக்கு வரும் சாதாரண சளி, ஜுரத்திற்குக் கூட டாக்டரிடம் போக வேண்டுமா? சாதாரண ஜுரமா, தீவிர ஜுரமா என்பதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

ப: ஜுரம் என்பதே ஒரு வியாதி அல்ல. உள்ளே இருக்கும் ஒரு நோயின் அறிகுறியே ஜுரம். சாதாரண சளி, ஜுரம் என்றால் பாராசிடமால் என்னும் மருந்தை ஓரிரு நாட்கள் கொடுத்தால் ஜுரம் சரியாகி விடும். ஆனால் பாராசிடமாலுக்கு பதில் கடைகளில் பெரியவர்கள் வாங்கும் வலி நீக்கி மாத்திரைகளைக் கொடுக்கவே கூடாது. இவை குழந்தைகளுக்கு மிகுந்த ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

ஜுர மாத்திரை கொடுத்தும் குழந்தைக்கு ஜுரம் குறையாவிட்டால் உடனே டாக்டரிடம் சென்று காட்டுவது நல்லது. ஜுரம் கடுமையான நோய் காரணமாகவும் வரலாம். குறிப்பாக மெனிஞ்சைடிஸ் எனப்படும் மூளைக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் ஜுரத்துடன் வலிப்பும் வரலாம். அப்போது தலையில் மட்டும் சூடு அதிகமாக இருக்கும். உச்சி (மென்மையான பகுதி) புடைத்துக் காணப்படும். தலைவலி காரணமாக குழந்தை விடாமல் அழும். அல்லது பார்வையை எங்கோ நிலைகுத்தி வைத்திருக்கும். சிடுசிடுப்புடன் கை காலில் நிற்காமல் தொடர்ந்து அழும். இத்தகைய அறிகுறிகளில் சிலவற்றைக் கண்டால் கூட உடனே டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இக் காய்ச்சலால் மூளைப்பகுதி பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது.

கே: சில குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாகவே எப்பொழுதும் தலை அல்லது வயிறு மட்டும் சுடுவது ஏன்?

ப: நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தைக்குத் தலை அல்லது வயிறு மட்டும் சுட்டால் அது வளர்ச்சியின் அறிகுறி. மருத்துவம்

தேவையில்லை.

கே: அம்மை வார்த்தால் ஏற்படும் ஜுரத்திற்கு டாக்டரிடம் போக வேண்டுமா?

ப: அம்மையினால் பயம் இல்லை என்றால் கூட அப்போது வரும் ஜுரத்தினால் சிக்கல் ஏற்பட்டு வலிப்பு, பேதி, நிமோனியா, மூளை பாதிப்பு போன்ற கெடுதல்கள் ஏற்படும். எனவே அம்மை வந்தால் கெடுதலான விளைவுகளைத் தடுக்க மருந்து கொடுப்பதுடன் டாக்டரிடமும் போக வேண்டும்.

கே: தடுப்பூசி போட்டபின் வீங்கினால் என்ன செய்வது?

ப: ஓரிரு நாட்களில் வீக்கம் சரியாகவில்லை என்றால் டாக்டரிடம் போவது நல்லது. தனி சிரிஞ்சுகளை (**disposable syringe with needle**) பயன்படுத்துவதால் இத்தகைய பிரச்சினைகள் ஏற்படாது என்பதுடன் தீவிர மஞ்சள் காமாலை மற்றும் எய்ட்ஸ் வியாதிகள் ஏற்படாமலும் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

கே: தடுப்பூசிகளை உரிய மாதங்களில் போடத்தவறியவர்கள் அந்தப் பிறகு போட்டால் பலனுண்டா?

ப: தடுப்பூசிகளை உரிய காலத்தில் போடத் தவறினால் கூட பிறகு இளம் வயதில் போடுவதால் பலனுண்டு. இதனால் குறிப்பிட்ட வியாதிகள் வராமல் தடுக்கலாம்.

கே: டாக்டர், சளி, ஜுரம் இருக்கும்போது போலியோ மருந்து, முத்தடுப்பு ஊசியைக் கொடுக்கக் கூடாதா?

ப: இது மிக முக்கியமான கேள்வி. "குழந்தைக்குச் சளி, இருமல் போன்ற லேசான வியாதிகள் இருந்தால் கூட தடுப்பு ஊசியும், போலியோ மருந்தும் கொடுக்கலாம் என்பது சமீபத்தில் மருத்துவ ரீதியாகக் கூறப்பட்டுள்ள உண்மை. இதனால் எவ்விதக் கெடுதலும் இல்லை. இதை **W.H.O.** கூட ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. தாய்மார்கள் இந்த உண்மையை நன்கு உணர வேண்டும். தவறான கருத்துக்களால் உரிய மருந்துகளைக் கொடுக்காமல் தங்கள் குழந்தைகள் போலியோ, கக்குவான் நோய்களுக்கு இரையாவதைத் தடுக்க வேண்டும்.

கே: இளம் வயதில் சரியாக சிகிச்சை அளிக்கப்படாத நோய்கள், குழந்தை பெரியவனாகும் போது பாதிக்குமா?

ப: சில நோய்கள் இவ்வாறு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். சரிவர கவனிக்கப்படாத தொண்டை அழற்சி ருமாடிக் ஜுர (**Rheumatic fever**)த்தை ஏற்படுத்தினால், அதனால் மூட்டுக்களில் வலியும், காய்ச்சலும் ஏற்பட்டால் பின்னால் இது இதய வால்வுகளை பாதிக்கலாம். மம்ஸ் (புட்டாலம்மை) ஏற்பட்டால் அதைச் சரியாக கவனிக்காவிட்டால் ஆண், பெண் இருவருக்குமே மலட்டுத் தன்மை ஏற்படலாம். யூரினரி இன்ஃபெக்ஷனால் கிட்னி பாதிப்பும் ஏற்படும்.

கே: எம். எம். ஆர். (**MMR**) என்பது என்ன டாக்டர்?

ப: இது மம்ஸ், மீஸில்ஸ், ருபெல்லா ஆகிய நோய்களுக்கான ஒரே தடுப்பூசி. மம்ஸினால் மலட்டுத் தன்மை, மூளைக் காய்ச்சல், ஜெர்மன் அம்மையால் (ருபெல்லா) கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் வயிற்றில் வளரும் கருவின் கண் பார்வை, மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படல் போன்ற விளைவுகளைத் தடுக்கலாம். ஒரு வயதுக்குப் பிறகு எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் போட்டுக் கொள்ளலாம். ஆயுள் முழுவதற்கும் இந்நோய்கள் வராது.

கே: சில குழந்தைகள் இளைத்தே காணப்படுவது ஏன்?

ப: 1. பரம்பரைவாகு, 2. உணவு உண்டாலும் சரியான வகையில் சத்து உடலால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாமை, 3. சத்துக் குறைவான உணவு உண்ணல், 4. உடலில் வேறு நோய்கள் இருத்தல் போன்றவை சில காரணங்கள். சத்தான நல்ல உணவு உண்டாலும் குழந்தை இளைத்திருந்தால் மருத்துவ சோதனை செய்வது அவசியம்.

— ***லக்ஷ்மி சங்கர்.***

பீரோக்களில் அடைபட்டுக் கிடக்கும் பட்டுப் புடவைகளின் அடியில் பாச்சை உருண்டைகளைப் போட்டு (நாப்தலின்) வைக்கிறோமல்லவா? இவ்வுருண்டையில் உள்ள ரசாயனப் பொருள், புடவையின் ஜரிகையைக் கறுப்பாக்கி விடும் அபாயமுண்டு. அதற்குப் பதிலாக 'ஃப்ளவர் டஸ்ட்' பொட்டலங்களைப் போட்டு வைக்கலாமே என்கிறார் ஒரு பட்டு வியாபாரி.

— திருமதி தேவனாதன்.

முடிசூடா மங்கோலா மன்னர் இதோ வருகிறார்!



மாம்பழ பானங்களில் மன்னன்



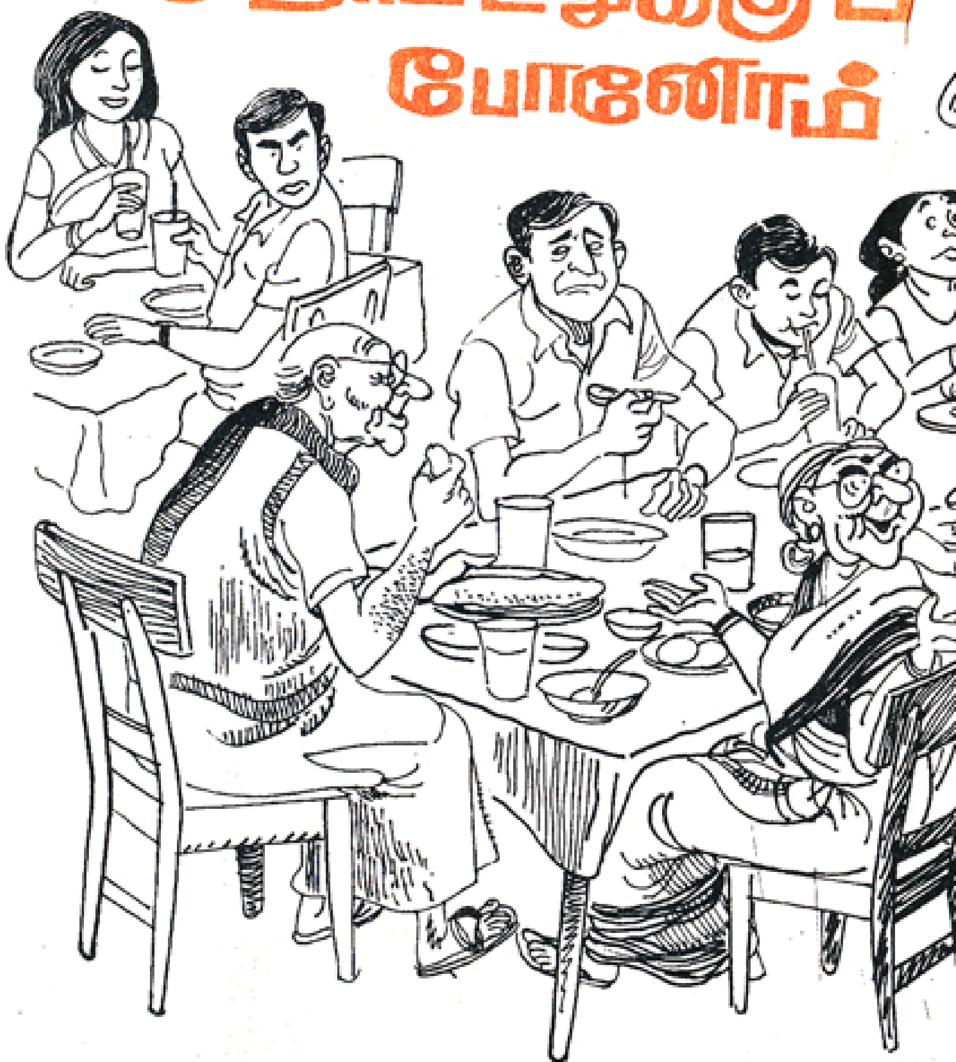
விற்பனையில் முதலிடம் வகிக்கும் மாம்பழ பானம் இதோ உங்களுக்கும் கிடைக்கிறது!

விநியோகஸ்தர்கள்: ஜமால்ஸ் ஸாஃப்ட் ட்ரிங்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

250ml அளவில் தமிழ்நாட்டில் குறிப்பிட்ட முக்கியமான நகரங்களில் கிடைக்கும்

K.K. SWAMY/DM/8075

ஹோட்டலுக்குப் போனோம்



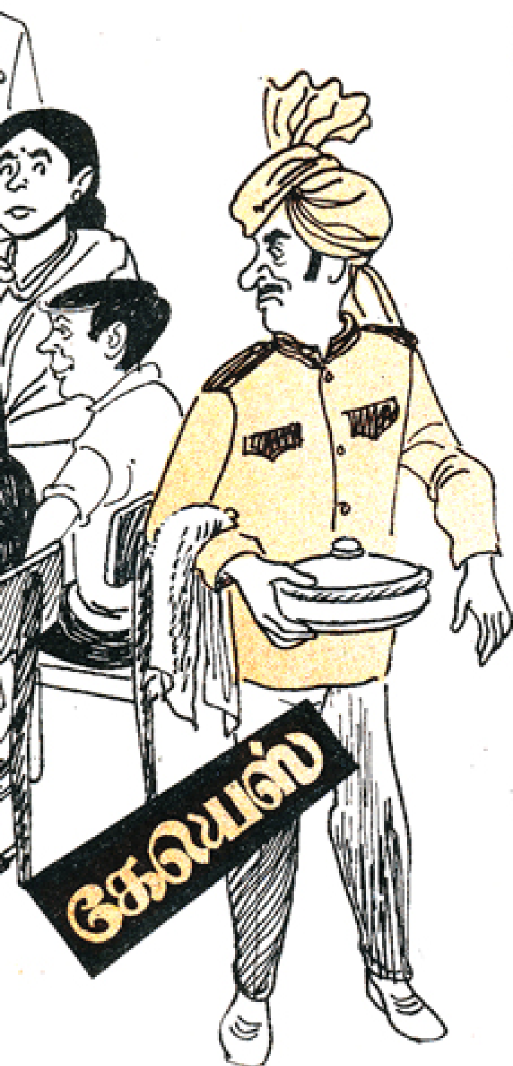
சனி ஞாயிறு வந்தாலே எனக்குத் தலைவலிதான். உறவு, ஒட்டு, நட்பு என உள்ளூர் குடும்பங்கள் மொத்தத்திற்கும் எங்கள் வீடு தான் ஹாலிடே ரிஸார்ட். திங்கள் காலை வீடு ஓய்ந்த யுத்தகளம் போல் காட்சி அளிக்கும். சிண்டு நண்டுகள் ஒன்று சேர்வதால் வீட்டில் கூத்தும் கும்மாளமும்தான்.

பெரிய தலைகளுக்கோ எங்கள் வீடு தான் பொது மேடை. ஆளாளுக்கு உலகப் பிரச்னை, நாட்டுப் பிரச்னை என பேசி அலசி விடுவார்கள் அலசி. (கோர்ப்பசேவுக்கும், புஷ்ஷுக்கும் இவர்களை ஆலோசனைக் குழுவாக அனுப்பி வைக்கலாம். உலகமே குழம்பி விடும்). இப்படி ஆராயப்படும் பல விவரங்கள் பின் பெட்

ரோல் தட்டுப்பாடு, தண்ணீர்ப் பற்றாக் குறை என படிப்படியாக இறங்கி முன்னணி சினிமா பற்றிய விவாதத்தில் மூழ்கும். சினி மாவின் கலை நுணுக்கங்களைப் பற்றிய கருத்துக்கள் அள்ளி வீசப்படும்.

கடைசி நிகழ்ச்சியாக ஊரில் புதிதாகத் திறக்கப்பட்டுள்ள ஹோட்டல்களைப் பற்றி சென்று வந்தவர்களின் கலந்துரையாடல். தொடர்ந்து இரவு உணவிற்கு எந்த ஹோட் டலுக்குச் செல்லலாம் என்பது பற்றிய வாக் கெடுப்பு.

ஊரில் உள்ள அநேக ஹோட்டல்களிலும் இவர்களின் முகம் பிரசித்தம். சில நாட்கள் தொடர்ந்து காணவில்லை என்றால் 'என்ன சார்? ரொம்ப நாளா காணோம் ஊரில்



'இல்லியா?' என குசலம் விசாரிப்பார்கள். ஆனாலும் இவர்களுக்கு நாக்கு நாலு முழம் தான். டி. நகரில் ஸ்வீட், எக்மோரில் டிபன், மயிலாப்பூரில் காப்பி, அடையாரில் நொறுக்குத் தீனி என அலையும் விநோத ஜன்மங்கள்.

இந்த நிலையில்தான் கடந்த வெள்ளி யன்று கிராமத்திலிருந்து என் தாத்தாவும் பாட்டியும் வந்தார்கள். என் இராமசாமி தாத்தாவைப் பற்றி கும்பகோணத்தில் தெரி யாதவர்கள் கிடையாது. வயதுதான் எழு பத்தி இரண்டே தவிர மனுஷனுக்குத் தோண்டி எடுத்த உருளைக் கிழங்காட்டம் தோற்றம். ப்ளட் ப்ரஷர், சர்க்கரை நோய் என்றால் கிலோ என்ன விலை என்பார். உணவுக் கட்டுப்பாடு மருந்துக்குக் கூட கிடையாது. போஜனப்ரியர். முறுக்கைக் கொடுத்தால் கூட நறநறவென கடித்து திங்கும் விளம்பரப் பல். பாட்டிக்குத் தன் கைராசிதான் தாத்தாவை ஆரோக்யமாக வைத்திருக்கின்றது என்ற தற்பெருமை. என் வீட்டில் இருவருக்கும் கொள்ளை சந் தோஷம். வீடு கல கலன்னு இருக்கு வரு வோரும் போவோருமாய் நித்ய கல்யாணக் களை.

''கும்பகோணத்தில் அவ்வளவு பெரிய வீட்ல 'வெறிச்சோன்னு' எனக்குப் பிடிப் பதேயில்லை கல்பனா.''

''அதனால் என்ன பாட்டி, என்னோட கொஞ்ச நாள் இங்கே இருக்கலாமே.''

''எனக்கும் ஆசைதான். என்னோட பத்து வயசில மெட்றாஸ் வந்தது. அப்ப வெல்லாம் 'ஜில்லோன்னு (?) இருக்கும்.''

பாட்டியின் குறையைக் கண்ட என் பெரிய பையன் பாட்டியை உற்சாகப் படுத்த விரும்பினான். ''பாட்டி, உங்களை நாங்கள் ஹோட்டலுக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போகப் போறோம்.''

''எதுக்குடா கண்ணா. வீட்ல இத்தனை பொம்பளைகள் இருக்கும் போது யாரா வது ஓட்டலுக்குச் சாப்பிடப் போவானோ.''

''பெண்களுக்கு மட்டும் ஓய்வு வேண் டாமா. வெளியில் செல்ல வேண்டாமா. தமாஷா இருக்கும். வாங்க.''

''நேற்று பிறந்த குழந்தை நீ. உனக்கு இவ்வளவு விவேகம் இருக்கு. இந்த கிழட்டு மனுஷன் ஒரு நாளாவது இப்படி என்னை கேட்டிருப்பாரா. அது போகட்டும். இவ் வளவு பெரிய பிரிஞ்சியை (ப்ரிஜ்) எதுக்கு ஆயிரம் ஆயிரமா காசு கொடுத்து வாங்கி யிருக்கே. வீண் செலவுதானே.'' திடீரென என் மீது பாய்ந்தாள்.

''அதுல காய்கறி வைக்கலாம். பால் வைக்கலாம். ஒரு வாரமானாலும் கெடாமல் இருக்கும்.''

''எனக்கென்ன பிரிஞ்சியைப் (ஃப்ரிஜ்) பற்றி ஒன்றும் தெரியாதா. நான் என்ன கர்நாட்கமா, கிராமாந்திரமா. அந்த காலத் திலேயே ஊரிலேயே என் தம்பி ஒருத்தன் வீட்டில் தான் இது வாங்கினார்கள். ஊரே வந்து பார்த்துப் போகும். நான் எதுக்கு சொன்னேன்னா உன் குடும்பத்தில் இருப் பதோ மூணே பேர்தான். இதில் எட்டணா பால் வைப்பதற்கும், ஒன்னரை அணா காயை வைக்கவும் மலையாட்டம் காசை கொட்டலாமா.''

எட்டணாவிற்குப் பாலும், ஒன்னரை அணாவிற்குக் காயும் எங்கு கிடைக்கின்றது என்று சற்று விழித்த நான் ''சரி பாட்டி. சீக்கிரம் கிளம்புங்க'' என நழுவினேன். உள்ளே நுழைந்த தாத்தா, பாட்டியைப் பார்த்து.

''மீனாட்சி, ஹோட்டல்னா உங்க ஊர் இடியாப்பக் கடைன்னு நினைச்சுக்காதே. சும்மா 'குளுகுளு'ன்னு ஏஸியெல்லாம் இருக்கும். இதெல்லாம் நீ எங்க பார்த்திருக்கப் போறே. கனமான புடைவையா சுத்திண்டு என் மப்ளரையும் கையில் எடுத்துக்கோ.'' எனச் சொல்லி பெரிய ஜோக் அடித்ததைப் போல் அட்டகாசமாக சிரித்தார். மற்ற யாரும் சிரிக்காமல் இருக்கவே டப்பென அடங்கினார். பாட்டி நெற்றிக் கண்ணைத் தாத்தா பக்கம் திருப்பினாள்...

எனக்கு மட்டும் இவர்களை அழைத்துச் செல்ல சற்றுத் தயக்கம் தான். வீட்டிலேயே ஆயிரத்தெட்டு குற்றம் கண்டு பிடிக்கும் குணம் பாட்டிக்கு. விபரீத' வாய் வேறு. யாரிடம் என்ன பேசுவது என்ற தயக்கமே கிடையாது.

தாத்தாவோ சிக்கனத்தின் சிகரம். கை கருணைக் கிழங்கு. சிக்கனத்தைத் தான் கடைப் பிடிப்பது மட்டுமல்லாமல் மற்றவர்களுக்கும் போதிக்க ஆரம்பிப்பார். ஊரில் இவர்கள் வீடு நிறைய வாழை மரம். இருப்பினும் தினமும் காய்ந்த சருகில் தான் சாப்பாடு. வீணாகி விடுகின்றதாம். ஏதாவது மலிவு விலையில் கிடைக்கின்றதென்றால் அது தனக்கு உபயோகமா இல்லையா என்று யோசிக்க மாட்டார். வாங்கி நிரப்பி விடுவார். இவ்வளவு ஏன். ரூபாய்க்கு மூன்று பாம்பு கிடைக்கின்றது என்றால் அதைக்கூட நாலு வாங்கி வைத்துக் கொள்ளும் குணம் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்.

ஒரு வழியாக இரவு 10 மணிக்கு ஓர் ஹோட்டலை அடைந்தோம். இதென்ன பேய் வேளையில் சாப்பாடு என பாட்டியின் முணுமுணுப்பு.

குழந்தைகளோ உற்சாக மிகுதியில் அங்கேயே ஓடிப் பிடித்து விளையாட ஆரம்பித்தனர். சர்வர்களின் கடுகடுப்பான புன்முறுவல் அவர்களை இருக்கையில் அமர்த்தியது. குறிப்பெடுக்க வந்த சூப்பர்வைஸர் என்ன தேவை என வினவினார்.

''எனக்கு டொமேட்டோ சூப்.''

''எனக்கு விஜிடபிள் சூப்.''

''எனக்கு சூப் வேண்டாம். பைன் ஆப்பிள் ஜூஸ்.''

காக்கா கூட்டம் போன்ற இந்தக் கத்தலில், அவர் தலையைச் சொறிந்தார். ஒரு வழியாக கூட்டிக் கழித்து கை தூக்கி எண்ணி சூப் ஆர்டர் செய்தோம். பாட்டி, விஜியின் சூப்பை உற்று நோக்கினாள்.

''நான்கு துண்டு காயை அப்படியே வெந்நீரில்போட்டுண்டு வந்திருக்கான். இதென்ன பிரமாதம்'' என முணுமுணுத்தாள்.

''நீ பூசணிக்காய் சூப் பண்ணுவே'' எனத் தாத்தா மறுபடியும் ஜோக் அடிக்க பாட்டி முகம் பூசணிக்காய் போல் ஆயிற்று. ஆரம்பித்தது விபரீதம். அருகில் சென்ற சூப்பர்வைஸரை அழைத்தார் பாட்டி. ''ஏண்டாப்பா இங்கே கொஞ்சம் வா.''

அழைப்பு விநோதமாக இருப்பினும் பாட்டியின் முகக் களை அவரை அருகே இழுத்தது.

''அதோ அங்கே உட்கார்ந்திருக்காரே. அவர் என்ன சாப்பிடுகிறார்?''

''பேல் பூரிம்மா.''

''என்னது பால் போளியா.''

''பே....ல்... பூரி. அப்படின்னா அரிசிப் பொறி, சட்னி, வெங்காயம், ஓமப் பொடி எல்லாம் போட்டுக் கலந்து தருவோம். உங்களுக்கும் ஒரு ப்ளேட் தரவா?'' பணிவோடு கேட்டார்.

''ஐய்யய்யே. என்னத்துக்கு இப்படி குழந்தையாட்டம் அரிசிப் பொறி சாப்பிடுறார். பச்சை வெங்காயம் வாய் நாறுமே'' சூப்பர்வைஸர் நழுவினார்.

என் கணவர் பக்கம் திரும்பினாள். ''ஏம்பா வாசு, என்னத்தை இப்படிக் குழகுழன்னு குடிக்கிறே.''

''டொமட்டோ சூப். உங்களுக்கு வேணுமா?''

''சீச்சீ. எச்சல். ஜவ்வரிசி கஞ்சி மாதிரி இருக்கே. நான்கு புடைவைக்குக் கஞ்சி போடலாம்.'' அடுத்து சென்ற சர்வர் திரும்பிப் பார்த்தார்.

''அவ இடக்கிறா கிராமாந்திரம். இதெல்லாம் என்ன தெரியும்'' என்று சொன்ன தாத்தா மிக அதிக சத்தத்துடன் சூப்பை உறிஞ்சி ஓசையிட்டு குடிக்க நான் சங்கடத்தில் நெளிந்தேன்.

சூப் படலம் முடிந்து டிபன் ஆரம்பமாயிற்று. ஸ்பெஷல் தோசை எண்ணெயில் முறுக்கேற்றி ஆஜானுபாகுவாய் கம்பீரமாய் தாத்தாவின் முன்னே வந்து அமர்ந்தது. தாத்தா மகிழ்ந்து விட்டார்.

பாட்டி மட்டும் இட்லியை விண்டு வாயில் போட்டவர் விசுவாமித்திரர் ஸ்டைலில் தட்டை ஒதுக்கி கையைத் தூக்கி முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டார்.

''என்ன இது வரட்டுண்ணு. எங்க ஊரிலே சீமா வீட்டுக்கு நேர் எதிர் சந்திலே திருநெல்வேலி ஆச்சி இட்லி கடை இருக்கு. அங்கே சாப்பிடணும் இட்லி. இட்லின்னா என்னு கேட்கும். மல்லிப் பூ, தும்பைப் பூ, பட்டு பட்டா பஞ்சாட்டம் வாயில் போட்டதும் கரையும். குடம் குடம்மா சாம்பார் கொடுப்பாள். அப்படியே இட்லியை சாம்பாரில் கரைத்துக் குடிக்கும் ஜனங்கள். இங்கே என்ன ருசியேயில்லையே.''

பாட்டி ஐந்து கட்டை ஸ்ருதியில் இட்லி

“என் குடும்பம் டிபன் நேரத்தை
ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறது, நானும் கூட.
டிடிகே ரைஸ் சேவைக்கு நன்றி.”

புஷ்பா - குடும்பத்தலைவி.

மிக சௌகரியம். மிக மிக எளிது. டிடிகே அளிக்கும் மற்றுமொரு தரமான தயாரிப்பு.

நான் செய்வதெல்லாம் தண்ணீரில் சேவையை அமிழ்த்துவதுதான். தாளித்துப் பரிமாற உடனடியாக சேவை தயார்.

இப்பொழுதெல்லாம் என் குடும்பம் சுவையான டிபன் வகைகளை ஒவ்வொரு நாளும் பெறுகிறது.

ஒவ்வொரு 500 கிராம் பாக்கெட்டினுள்ளும் இலவச உணவுக்குறிப்புப் புத்தகம் உள்ளது.

500 கிராமின் விலை ரூ. 12/-



200 கிராமிலும் கிடைக்கிறது.

TTK
ரைஸ் சேவை

சுவை அபாரம்
செய்வதில்
இல்லை பாரம்!

TTK தயாரிப்பு

இதோ ஒரு பறக்கும் வெட் கிரைண்டர்!

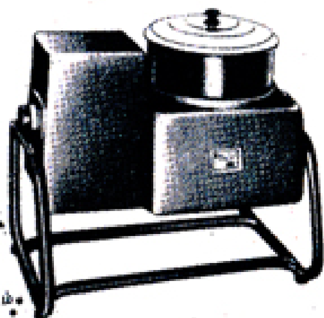
இது ஒரு ஈட்டா வெட் கிரைண்டர். ஆம் இது பறக்கிறது. ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா? அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா சிங்கப்பூர், மலேசியா போன்ற நாடுகளுக்கு சிபிசி பிரீமியரின் ஈட்டா கிரைண்டர்கள் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன. அதன் சிறப்பு அம்சங்களை அறிந்தீர்களானால் ஏன் என்று நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

- மோட்டார் உற்பத்தியில் 40 ஆண்டு கால அனுபவம் வாய்ந்தவர்களால் தயாரிக்கப்படும் தனிச் சிறப்பு மிக்க ஈட்டா மோட்டார்.
- சாம்பார் பொடி, மிளகாய் பொடி, அரிசிப் பொடி போன்ற உலர் அரவை (Dry grinding) வேலைகளுக்கும் ஏற்றது.
- விற்பனைக்குப் பிந்திய உடனடி சேவைக்கு விரிந்து பரந்த விற்பனை அமைப்பு.

நேர்வகையிலும், சாய்த்து எடுக்கும் சாய்வு வகையிலும் கிடைக்கின்றன.

எனவே அடுத்த முறை வெட் கிரைண்டர் வாங்கும் போது கேட்டு வாங்குவீர் சிபிசி பிரீமியரின் ஈட்டா.

தீபாவளிப் பரிசு: ஒவ்வொரு ஈட்டா வெட்-கிரைண்டருடன் ரூ.140/- மதிப்புள்ள ஒரு எவர்சில்வர் குடம் இலவசம்! இச்சலுகை அக்டோபர் 31 வரை மட்டுமே.



2 வருட உத்திரவாதம்



ஈட்டா வெட் கிரைண்டர்கள்

சிபிசி பிரீமியர்

தலைமை அலுவலகம்: சிபிசி (பி) லிட். மேட்டுப்பாளையம் ரோடு கோயம்புத்தூர் 641 030. கிளைகள்: 957 அவனாசி ரோடு, கோயமுத்தூர், போன்: 34451 ● 173 தம்புச் செட்டி தெரு, சென்னை, போன்: 525564 ● 15 A/3 மேற்கு வெளி வீதி, மதுரை, போன்: 22757 3A காலேஜ் ரோடு, திருச்சி, போன்: 25030 ● 649 தெரு ரோடு, விழுப்புரம், போன்: 2163 ● 211 கப்பன்பேட் மெயின் ரோடு, கர்நாடகா சில்க் எக்ஸ்சேஞ்ச் எதிரில், பெங்களூர், போன்: 216751 ● 17-2-30 பொன்னியம்மன் கோவில் தெரு, சித்தூர், போன்: 3228, ● 5-2-130/131 ராஷ்டிரபதி ரோடு, செகந்தராபாத், போன்: 824094 ● எம்.ஜி. ரோடு, ஷிப்பியார்டு நார்த் கேட் அருகில், எர்ணாகுளம், கொச்சின், போன்: 362389 ● குல்-மாப்ஸ் எஸ்டேட், 5/B புருட்கோன் ரோடு, அஹமத் நகர், போன்: 6824.

டீலர்கள் இல்லாத பகுதிகளிலிருந்து விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

உலக சாதனைக்கு மனைவியே காரணம்!

விமானப் படைப் பணியாளராகச் சேர்ந்த பொழுது, காலை ஏழு மணியிலிருந்து மத்தியானம் ஒரு மணி வரை வேலை. பணி முடிந்த பிறகு ஏதாவது ஒரு மிகப் பெரிய சாதனை செய்ய வேண்டும் என்ற வேகம் பிறந்தது! டிஸ்கோ நடனத்துக்கான காஸெட்டுகளைப் போட்டு, டிஸ்கோ நடனமாடத் தொடங்கினார்!

1982ம் ஆண்டில் ஆல்பி டர்னர் இங்கிலாந்தில் 462 மணி 30 நிமிஷங்கள் தொடர்ந்து டிஸ்கோ நடனமாடி ஒரு ரிகார்டு கண்டிருந்தார்! இளையூர் பட்டாபிராமன் 1989ம் ஆண்டில் பிரஸன்னா என்ற இளையூரின் இருபத்தி நான்கு மணி பதினைந்து நிமிஷ ரிகார்டை முறியடித்து லிம்கா சாதனைப் புத்தகத்தில் இடம் பெற்றுவிட்டு, உலக சாதனையாளர் ஆல்பிடர்னரின் ரிகார்டை முறியடிக்க வேண்டும் என்ற வெறி பிறந்தது பட்டாபிராமனுக்கு!

'இந்த உலக சாதனையை முறியடிப்பது அப்படியொன்றும் சிரமமல்ல' என்று ஸ்ரீமதி பட்டாபிராமன் தனது கணவரை ஊக்கப்படுத்தினார்.

இருபது நாட்கள் ஒன்றரை மணி ரிகார்டை முறியடிப்பதற்கு நடுவில் பட்டாபிராமனுக்குத் தளர்ச்சி ஏற்பட்ட போது, அருகிலிருந்து மனைவி அபிதா உற்சாகப்படுத்தினார்.

சண்டிகரில் உலக சாதனை படைத்த பட்டாபிராமனுக்கு அருகில் அமர்ந்து ஸ்ரீமதி அபிதா கொடுத்த உற்சாக டானிக், கின்னெஸ் புத்தகத்தில் பட்டாபிராமன் இடம்பெற வழிவகுத்து விட்டது! சண்டிகரில் உள்ள ஓர் அரங்கில் கிட்டத்தட்ட இருபத்தைந்தாயிரம் செலவில் சங்கீத இசைக்கு நடுவே பட்டாபிராமன் செயற்கரிய சாதனை செய்து புகழ்பெற்றார்!



இவரது அரிய செயலுக்கு மனைவி அபிதாதான் காரணமென்று பூரிப்புடன் சொல்கிறார் பட்டாபிராமன்!

— பி. எஸ். எம்.

காலட்சேபம் செய்ய, நிறுத்தத் தெரியாமல் தவித்தோம்.

தாத்தாவாவது சற்று ஒத்துழைத்திருக்கலாம். மாறாக அவரும் சேர்ந்து புண்ணியம் கட்டிக் கொண்டார். அருகில் இருந்த முன்பின் தெரியாத ஆளைப் பார்த்து, "என்ன... சாப்பாடா" என்றார்.

"ஆமாம்" சிரிப்பதா வேண்டாமா என்ற தயக்கத்துடன் பதிலளித்தார் அவர்.

"ஜமாய்ங்கோ. என்ன மெனு."

"கத்தரிக்காய் சாம்பார். வெண்டைக்காய் பொரியல்" என பதிலளிக்க ஆரம்பித்த அவர் சட்டென கழுத்தறுப்ப என்பதை உணர்ந்து முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டார். தாத்தா விடவில்லை. அருகில் இருந்த சர்வரைப் பார்த்து ஞானோபதேசம் செய்ய ஆரம்பித்தார்.

"இந்தக் கத்தரிக்காய் இருக்கே. இதைச் சாம்பாரில் போடும் போது தோலும் சதையுமா கழண்டுண்டு அவ்வளவு ருசிப்ப இல்லை. இதையே பாசிப் பயறும் பச்சை மிளகாயும் போட்டுக் கூட்டு பண்ணுங்கோ. ஓட்டல் ஒஹோன்னு ஓடும். இந்த வெண்டைக்காயை என்ன செய்யணும் தெரியுமா? தக்காளி, கொடை மிளகாய் சேர்த்து இந்த காம்பினேஷன்லே சாம்பார் செய்தா கமகமன்னு இருக்கும். அடுத்த ஹோட்டல் எவன் போவான். இதெல்லாம் வியாபார நுணுக்கம்... புரிந்ததா" எனச் சர்வர் பூம் பூம் மாடாக தலையாட்டினார்.

''அமர்க்களம் தாத்தா. நளபாகமா சொல்றேளே.''

பாமாலை, மலர்க்கிரீடம் உபயம் என் பையன் இதற்குள் உள்ளே நுழைந்த ஒரு நாகரிக பெண்ணின் மேல் பாட்டியின் கண் நோட்டமிட்டது. ''ஏன் கல்பனா, அந்தப் பொண்ணு பஞ்சகச்சமா கட்டிண்டு இருக்கா?''

''ஐயோ. அது பஞ்சகச்சம் இல்லை. மாடர்ன் சுரிதார். உனக்கு இதெல்லாம் தெரியாது. கத்திக் கத்தி பேசி மானத்தை வாங்காதே. சும்மா இரு.''

துப்பி. பல் தேய்த்து. சகலவித பிராணிகளின் ஒலிகளையும் எழுப்பி மூக்கை சத்தமாக சுத்தம் செய்து படுத்தி விட்டார்.

பலரின் கைகளும் காதுகளைப் பொத்திக் கொண்டன. தலை நிமிரவில்லை எங்களுக்கு. அரையும் குறையுமாக சாப்பிட்டது போதும் என முடித்துக் கொண்டு பில் 'கொடுக்கச் சொல்லி ஆட்டைக் கட்டினோம். எங்கள் போதாத காலம் தாத்தா பில் தொகையைப் பார்த்து விட்டார். அவ்வளவு தான்.

''என்ன சாப்பிட்டு விட்டோம் என்று

இருக்க முடியவில்லை பாட்டிக்கு. ''அதாவது போகட்டும். அவன் எதற்கு பக்கத்து பையன் தோள் மேல் இப்படி வெக்கம் இல்லாம கையைப் போட்டுண்டு இருக்கா.''

''கடவுளே. அது பையன் இல்லை. பெண். காலில் கூட கொலுசு இருக்கு பார்.''

''என்ன கஷ்டம் இந்த ஊரிலே ஆம்பிளை எது பொம்பளை எதுன்னு தெரியாமல்'' தோளில் இடித்துக் கொண்டார் பாட்டி. தாத்தா கை கழுவ எழுந்தார். அவ்வளவுதான். கை கழுவும் இடத்திலிருந்து 'ஹா ஹீ' என இரைந்து இருமி

ஒரு மாத மளிகை சாமான் போல் பில் அனுப்பியிருக்கான். நல்லாயிருக்கு நீங்கள் ஹோட்டல் வரும் லட்சணம். ஏதாவது குறைத்துப் போடுங்கள் என்று கூடச் சொல்லாமல் அப்படியே சொன்ன தொகையை கொடுப்பார்களா'' என்று அறிவுரை கூற ஆரம்பித்தார்.

இனியும் இங்கிருந்தால் துரத்தி விடுவார்கள் என்ற உணர்வு தோன்ற வேகம்-வேகமாக தொகையைக் கொடுத்து விட்டு வெளியே ஓடி வந்தோம், தாத்தாவையும் பாட்டியையும் இழுத்துக் கொண்டுதான்.

திருமணமாலை

மணமகள் தேவை

* Wanted bride non-Koundinya, tall, fair good looking, decent family for tall, fair 27 Brahacharanam, Maham Iyer B.Com., Sales Representative of reputed Bombay firm earning Rs. 5000. Reply to Box No.1938

* Alliance invited from non-Srivathsa, fair, good looking, domestically trained, Iyengar girls below 25 for Thengalai 28/167 professionally qualified Public Sector Executive. Vadagalai acceptable. Correspond with horoscope and family particulars to Box No.1939

* Alliance invited from non-Vadoola Vadama girls thirties Bombay employed Banks/LIC/Central/State for boy 35 Maham Deputy Manager leading firm Bombay. Apply with horoscope to Box No.1940

* Alliance invited for Vadagalai Iyengar boy employed in a reputed TVS Firm at Madras B.Com ACS (finalist), 35/167/3000 Koundinya Gothram, Hastham, seeks employed girls. To Box No.1941

* Proposals invited for Bharadwaja Punarpusam Vadama boy Lieutenant (pilot) Indian Navy 27/170/6000, from good looking graduate girls. Reply with horoscope. No dowry. To Box No.1942

* தமிழ் முஸ்லிம் வயது 31, படிப்பு பி.ஏ., என்.எல்.சி. (மத்திய அரசு) நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ.2000 ஊதியம் பெறும் ஓட்டுநருக்கு (டிரைவர்) பட்டப் படிப்பு அல்லது +2 வரை இங்கிலீஷ் மீடியத்தில் படித்த மணமகள் தேவை. முஸ்லிம் உட்பிரிவுகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1943.

* செங்குந்தர், கைக்கோளர், வயது 28, அரபு நாட்டில் அரசாங்க நிறுவனத்தில் பணி புரியும் டிப்ளோமா படித்த மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 25 வயதுக்குட்பட்ட மேல்நிலைப் பள்ளி அல்லது மேற்படிப்புள்ள (கர்நாடக சங்கீதம், பரத நாட்டியம் தெரிந்தால் நல்லது) அரபு நாட்டில் வசிக்க விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். (பெட்டி எண்: 1944

* Alliance for Tamil Iyer boy Anusham, Haritha, Brahacharanam, 28/175, M.Tech (IIT) working as software consultant in Delhi. Educated, homely fair, beautiful, below 24, preferably employed. Reply with horoscope to Box No.1945

* Alliance required for Vadama Iyer boy, Srivatsa Gothram, Pooram, Bank employed, B.Sc., merit holder, CAIIB, 27½ years, 175 cms. Girl should be slim smart fair looking, graduate, adept in households. Send horoscope and bio-data to Box No.1946

* Alliance invited from fair, tall, graduate girl for Yadhav Pillai non-vegetarian, graduate, tall, fair boy 31 employed in leading firm. Correspond with full details to Box No.1947

* Gavara Naidu B.E./28/180/2000 well settled, Engineer in private sector permanent in Trichy seeks well settled, beautiful, graduate bride of the same caste. Details with horoscope to Box No.1948

* தென்கலை அய்யங்கார், கௌதம கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், 44 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பாஸ், விவசாயம் பிஸினஸ், ரைஸ் மில் சொத்து உடைய வரனுக்கு தகுந்த தென்கலை பெண் தேவை. உடனடி திருமணம். ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1949.

* கவரா நாயுடு, 29 வயது, நல்ல உயரம், சிவந்த நிறம், ஹஸ்த நட்சத்திரம், அரபு நாட்டில் ஆயில் கம்பெனியில் பணிபுரிந்து திரும்பி வந்து சுயதொழில் புரியும் வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1950.

* பார்க்கவகுலம்/மலையமான்/42/165/2700/பட்டதாரி/அரசு உத்தியோகம் பார்க்கும் வரனுக்கு மலையமான்/நத்தமான் பிரிவில் பேங்க், எல்.ஐ.சி., மத்திய, மாநில அரசு உத்தியோகத்தில் இருக்கும் நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த அடக்கமான அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1951.

* தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார், முதுகலை பட்டதாரி, 31 வயது, வங்கி வேலை மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் படித்து கோவையில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1952.

* வடகலை ஐயங்கார் சடமர்ஷண கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், 42 வயது ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர், ஒரு கிட்னி ஆபரேஷன் செய்து நல்ல ஆரோக்கியமான நிலையில் உள்ளவருக்கு 30 முதல் 35 வயதில் அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள ஒரே குலத்தில் சேர்ந்த பெண் தேவை. சாயி பக்தர்களாக இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 1953.

* Alliance invited from graduate girl below 25, fair, religious minded, home loving, well-versed in domestic duties for Tamil Iyer boy Bharadwaja, Aswini, 30, 5'3", fair, B.Com. Accounts Assistant TVS Group Bangalore. No demands. Reply with horoscope to Box No.1954

* துளுவ வேளாள முதலியார், அசைவம், 5'6" உயரம், பூரம், வயது 27, B.E. (Mech), ரூ.3000 மாதச் சம்பளம், மத்திய அரசுப் பணியில் (Asst. Ex. Engineer, NLC) உள்ள மணமகனுக்கு, சிவந்த நிறம், குணம், அழகுள்ள 24 வயதிற்குள் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1955.

* Athreya Gothram Brahacharanam graduate employed 32/163/1500, Rohini seeks alliance from educated girls. Reply to Srinivasa Sastri, 95 Second Agraharam, Salem - 636 001

* Brahacharanam Iyer 28/163

cms Thanjavur District, Bank employed, Pune, Kettai, Maudgalya Gothram seeks Central Govt employed, domestically trained girl between 22-24 years. Reply with horoscope and family details to Box No.1956

* Wanted employed/unemployed girl for a 29 year old of height 5.8, Vadamal, Koundinya, Rohini B.Com graduate doing own business on Petroleum products. To Box No.1957

* Alliance for Vadagalai Iyengar groom Vathula Gothram, Ayilyam age 30/175 cms. graduate employed in a Private Firm in Delhi. Thengalai also acceptable to Box No.1958

* Kongu Vellala Gounder boy 27/165/BE (Hons.) fair running own Engineering Industry seeks bride from same community. Fair slim domestic around 22 years with degree professional qualification. Subsect no bar. To Box No.1959

* Wanted beautiful, P.G. Sengunda Mudaliar girl for M.Sc (Phd) Scientist (Officer) in Defence Research Department, Pune, 31/187/4000 Anusham. Send horoscope, family details to Box No.1960

* Alliance invited from suitable fair complexioned girl employed in Govt/Public Sector/Public Ltd Company in Madras for Brahacharanam/29/152 cms/Rs. 2400 boy employed in SPIC, Madras. To Box No.1961

* Wanted Bank/Govt employed bride for Vadama/Athreya/Revathi Iyer boy of 27/175/2500 working in National Agriculture Bank. No dowry/demand. Apply Box No.1962

* Wanted Bank/Insurance employed Brahmin girl around 30 for Madhwa Marathi boy aged 37/172, Gargeya Gothram, Kettai, Bank employed. Apply with horoscope to Box No.1963

* Alliance invited for Agamudai Mudaliyar boy 31/5.3"/B.Sc Technical worker earning 1500/- p.m. side business photography from good looking homely girls minimum 10th Std. No dowry. Caste no bar. To Box No.1964

* Wanted employed Iyer graduate bride below 26 years for graduate bridegroom, Purattathi Koundinya Gothram, employed in a reputed firm at Madras 29/165/1900. Subsect no bar. Early simple marriage. Correspond with full details to Box No.1965

* சென்னை HCLல் பணிபுரியும் பலிஜா நாயுடு மணமகனுக்கு (உத்திராடம்/32/5'6"/சிவப்பு நிறம்/2000) தகுந்த பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1966.

* அய்யர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், விசாகம் 28/5'8"/1500 சென்னையில் நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1967.

* ராஜகுல அகம்படியர் தேவர், (முக்குலத்தோர்) இனம் வயது 30/5'10"/1750/சிவந்த நிறம். தமிழக அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு 30 வயதிற்குள் அழகிய சிவந்த நிறமுடைய அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. முக்குலத்தோர் மற்றும் பிள்ளை வகுப்பினர் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் அனுப்புக. பெட்டி எண்: 1968.

* வாணியச் செட்டியார், முகத்துடை மகரிஷி; திருவோணம், சுத்த ஜாதகம், கல்லூரியில் நூலகராக பணிபுரியும் வசதியானவருக்கு அதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த கௌரவமான குடும்பத்தில் இருந்து அழகான படித்த வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பத்திற்கு ஏற்ற (5½ உயரம்) பெண் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். (வருமானம் ரூ. 4500, 29/190 செ.மீ.) பெட்டி எண்: 1969.

* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வயது 30, அனுஷம், அரசு மூலமாக ரூ.11 லட்சத்தில் சொந்தத் தொழிற்சாலை தொடங்க இருக்கும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1970.

* தெலுங்கு யாதவ நாயுடு, மணமகன் பிறந்த தேதி 11.6.1949 மூல நட்சத்திரம், பி.காம்., படித்த சென்னையில் பணிபுரியும் சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள பிரம்மசாரி பையனுக்கு நல்ல படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகுள்ள பெண் தேவை. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். தெலுங்கு நாயுடு பிரிவில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1971.



* வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், அரசாங்க வேலை, கோவை, டி.இ.இ., ஏ.எம்.ஐ.இ. 30/165 செ.மீ./ரூ2100/இருவர் இளைய பையனுக்கு. வேலைக்குச் செல்லும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1972.

* சௌராஷ்டிர குலம், வயது 29, உயரம் 5'11" நல்ல நிறம், சொந்தத் தொழில் பட்டதாரி, மிக வசதியான குடும்பம். ஒரே பையன். மாத வருமானம் 5 இலக்கம். இதே குலத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, நல்ல நிறம், உயரம் உள்ள கௌரவமான குடும்பத்தில் 24 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1973.

* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி இளைஞனுக்கு 35/175/1600 சைவப் பிள்ளை/சைவச் செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 வயதிற்குள் படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1974.

* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 40/180 டிப்ளமா இஞ்சினியரிங் படித்த மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 35 வயதிற்குள் படித்த அழகான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1975.

* பாதராயண கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 36, 167, 1000, நிறம் சிவப்பு, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சென்னையில் வேலையிலுள்ள பெண் விரும்பத்தக்கது. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1978.

* சைவ வெள்ளாளர், பி.ஏ./27/178 மூலம் நட்சத்திரம்/இந்தியன் ஏர் ஃபோர்ஸில் ஃப்ளையிங் ஆபீசர் ரேங்கில் உள்ள மணமகனுக்கு பி.எட்., படித்த மணமகள் தேவை. பட்டதாரிகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1979.

* நைத்ருப காசிப கோத்திரம்,

வடமாள். பூரம் நட்சத்திரம், 31 வயது. படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தனியார் கம்பெனியில் மாத வருமானம் கையில் ரூ.600 உள்ள அழகான இளைஞனுக்கு நல்ல நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம் சம்மதம். மனப்பொருத்தம் சம்மதம். விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1980.

* ஐயர், பாரத்வாஜம், வயது 34, பம்பாய் டோம்பிவிலியில் சொந்த பிளாட், பம்பாய் தனியார் கம்பெனியில் வேலை, மாதம் ரூ.2000/- வருமானமுள்ள பையனுக்கு பம்பாயிலேயே வேலை பார்க்கும்/வேலைக்குத் தகுதியுள்ள பம்பாய்/மதராஸ் புறநகர் பகுதியிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான லட்சணமுள்ள பெண் குடும்ப விவரம், ஜாதக நகலுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1981.

* Require suitable alliance for Telugu Yadav Naidu boy aged 33 working in MRL. Salary Rs.2500. Sub-castes no bar. To Box No.1982

* ஆற்காடு முதலியார் இனத்தைச் சார்ந்த சிவந்த நிறமுள்ள பி.யு.சி., படித்த வயது 24, உயரம் 5'10'' சுயதொழிலில் மாதம் ரூ.5000/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த குடும்பப்பாங்கான அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1983.

* 35 வயது, வடமாள், ஐயர் வாதூல கோத்திரம், ஐரோப்பாவில் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பையனுக்கு 28 வயதுக்குள் நல்ல சிகப்பான, அழகான பெண் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். நவம்பரில் பையன் இந்தியாவில் இருப்பார். பெட்டி எண்: 1984

* முதலியார் வகுப்பை சேர்ந்த பார்வையற்ற (பார்த்தால் பார்வையற்றவராக தெரியாது) பட்டதாரி வயது 26, தென்னக ரெயில்வே, சென்னையில் பணிபுரிகிறார். உயரம் 5'3''. வாழ்க்கைதுணைக்கு முற்போக்கு குணமுடைய மணமகள் தேவை. சைவமாக (வெஜிடேரியன்) இருந்தால் விரும்பத்தக்கது ஆனால் கட்டாயமில்லை. பெட்டி எண்: 1985

* Wanted fair tall bride around 25, above plus two for smart respectable well settled Naidu boy 31/164/Rs.1500 monthly for 12 years in Dubai. Father also Dubai based for 16 years earning Rs. 25000 monthly. Caste no bar. Contact : K.V. Kannan, 36, Mahalakshmi Street Madras - 600 017

* Very well to do Iyer Executive 42/160/7000 propertied divorcee without encumburances needs a beautiful, cultured, homely wife. No formalities, dowry or bars. To Box No.1986

* சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ.2000/- வரையில் உள்ள பாரத்வாஜ கோத்திரம் ரேவதி நட்சத்திரம், வடமாள், 35 வயதுள்ள மணமகனுக்கு, 30 வயதுக்குட்பட்ட வேலைக்குச் செல்கின்ற/செல்லாத அழகான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: கே. மீனாக்ஷி அம்மாள், 37, முருகேச நகர், பாதிரி குப்பம், கடலூர்-2. (தென்னாற்காடு மாவட்டம்).

* கிறிஸ்டியன் நாடார் எம்.எஸ்ஸி., (கணிதம்) 27/165 உயர் பதவியில் உள்ள மணமகனுக்கு உடல் ஊனமுற்ற பெண்கள், ஊமைப் பெண்கள், இளம் விதவை தேவை. வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக இருக்கவும் சம்மதம். உள்நாடு, வெளிநாடு, எந்த சாதியானாலும் சம்மதம். மணமகன் நல்ல சிகப்பான, அழகான உடற்கட்டு உள்ளவர். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: இ. இன்னாசி முத்து, 53, பெருமாள் பட்டி பிள்ளையார் கோவில் தெரு, ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்-626125.

* Tamil Iyer, Smartha, Sankriti, Pooram, 29/54, PUC, Sr. Computer Operator, well employed, seeks alliance with Bombay/Poona employed girl contact, Brother : V.K. Moorthy, 5/16 R.V. Layout, K.P. (W), Bangalore - 560 020.

மணமகன் தேவை

* Alliance invited from non-Kasyapa Iyengar boys age 26-28, CA/Engr./MBBS/MBA for Vadagalai girl 22 years, B.Com, ICWA inter, very fair, slim, 160 cms, star Poosam having Saturn/Mars in seventh house. To Box No.4069

* Wanted suitable groom for Smartha Vadama graduate divorcee girl 29 years. State Govt. emloyed widower/divorcee no bar. Contact with horoscope and full details. All details at first instance. To Box No.4070

* Tamil, Yadava, MA., BEd., BLISc., employed Tamilnady Government, age 30, widow without encumberance, fair, pious. Reply horoscope and particulars to Box No.4071

* வடகலை ஐயங்கார், ஆத்ரேய கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், வயது 31, அரசு மேல்நிலைப் பள்ளியில் இடைநிலை ஆசிரியர், எம்.ஏ., எம்.எட்., படித்த ரூ.2000/- மாத வருமானம் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. தென்கலை பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 4072.

* தெலுங்கு ஐயர், வெலநாடு, பாரத்வாஜ கோத்திரம், பி.ஏ. இரண்டாவது வருடம் படித்துக் கொண்டிருக்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த 30 வயதுக்கு மேற்படாத அரசு மற்றும் வங்கிப் பணியில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4073.

* வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கேட்டை, 27/5'2'' பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., நல்ல நிறம், வேலை பார்க்காத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள 32 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 4074.

* தஞ்சாவூர் சைவப் பிள்ளை, 25 வயது, 153 செ.மீ., சிவப்பு நிறமுள்ள எம்.காம்., பட்டம், ஹிந்தியில் பிரவீண், தமிழ் ஆங்கிலம் ஹிந்தி டைப்ரைட்டிங் தேர்ச்சி பெற்றுள்ள மணப்பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையுள்ள பட்டதாரி சைவ வகுப்பு மணமகன் தேவை. முழு விவரம் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4075.

* தெலுங்கு யாதவ நாயுடு 28, மாநிறம், 5'2'' உயரம் பெண்ணுக்கு நல்ல நிலையில் அரசு



அன்று கேலி செய்தவர்கள் இன்று

இந்த வயசல நீ இங்கிலீஷ் கத்துக்கப் போறியா என்று எனது தோழிகளும் உறவினர்களும் என்னை கேலி செய்த போது இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்வது மிகவும் கடினமாக இருக்குமோ என்று நினைத்தேன்.

வேலைக்குப் போய் விட்டு வந்து, வீட்டு வேலையையும் குழந்தைகளையும் கவனிப்பதற்குத்தான் நேரம் சரியாக இருக்கிறது இந்நிலையில் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்வது எப்படி என்று சிந்தித்து வந்தேன்.

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ளலாம் என்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் விளம்பரம்பார்த்தேன்.

ட்ரை பண்ணிப்பார்க்கலாம் என்று தபால்முறை பயிற்சியில் சேர்ந்தேன். ஓர் ஆசிரியர் எதிரில் இருந்து பாடங்களைச் சொல்லி கொடுப்பதைப் போல பயிற்சி முறை மிகவும் எளிய முறையில் அமைக்கப் பட்டிருப்பதால் தபால் முறைப் பயிற்சி என்ற எண்ணமே தோன்றவில்லை.

அலுவலக விஷயமாக மேலதிகாரிகளிடம் ஆங்கிலத்தில் தயக்கமின்றி என்னால் இப்பொழுது சரளமாகப் பேசமுடிகிறது. மேலும் பாடசம்பந்தமாக குழந்தைகள் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கமளிக்க முடிகிறது.

இந்த வயசல இங்கிலீஷ் படிக்கப் போறியான்னு கேலி செய்தவர்கள் என்னிடம் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்தைக் கண்டு அதிசயப்படுவதுடன் தாங்களும் இப் பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன்பெற விரும்புகிறார்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் பணி மென்மேலும் தொடர வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம்

Mrs. ரேகா, சென்னை-40.

நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் ஆங்கிலம் எழுத,பேச பயிற்சி பெறலாம். நேர்முகப்பயிற்சியும் உண்டு. இப்பயிற்சி பற்றி மேலும் விபரமறிய கீழ்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

9, நடேசன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17. போன்: 441216.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/— தொகையை; 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

அல்லது தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் இரண்டாம் தாரமாக இருந்தாலும் தேவலை. சென்னையில் பணிபுரியும் மணமகன் மிகவும் நல்லது. பெட்டி எண்: 4076.

* மத்திய அரசு வொர்க் பன்னார் இனம், பட்டப் படிப்பு 29/154/1800 குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. மத்திய/மாநில அரசு/வங்கியில் பணிபுரிகின்றவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4077.

* தெலுங்கு கவரை நாயுடு. வயது 29, உயரம் 155 செ.மீ., படிப்பு 8 வது, மாநிறம், சமையல், குடும்பப் பராமரிப்பில் தேர்ச்சி பெற்ற அழகான பெண்ணுக்கு, அரசு அல்லது சொந்தத் தொழில் புரியும் (மாத வருமானம் குமார் ரூ.1500 உள்ள) மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4078.

* அகமுடையார் (சேர்வை) வகுப்பைச் சார்ந்த 29 வயது, மாநிறமுள்ள, 8 வது வரை படித்த பெண்ணிற்கு, அதே பிரிவைச் சார்ந்த (முக்குலத்தோரில் மற்ற பிரிவுகள் சம்மதம்) நடுத்தர குடும்பத்தைச் சார்ந்த, நிரந்தர வேலையுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4079.

* கவரா நாயுடு, வயது 25, சிவப்பு நிறம், +2 டைப்ரைட்டிங் தமிழ், ஆங்கிலம் தேர்ச்சி பெற்ற அழகுள்ள பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பேங்க்/இன்சூரன்ஸ்/மத்திய/மாநில அரசுப் பணியில் இருக்கும் 31 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4080.

* போலியோவினால் கால்கள் பாதிக்கப்பட்ட, தமிழ் ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், உயரம் 5'3", பட்டதாரி, அரசு வேலையிலுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 30 வயதுப் பெண்ணிற்கு படித்த, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4081.

* ஆற்காடு முதலியார், அனுஷம், உயரம் 5'1", மாநிறம், பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., படித்து தனியார் பள்ளியில் ரூ.1000க்கு ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கும் 25 வயதான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, பட்டப் படிப்பு, முதுகலை படிப்பு படித்துள்ள பட்டதாரியாகவும் நல்ல குடும்பத்து மணமகன் தேவை. மாநில, மத்திய அரசாங்க வேலை நன்று. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4082.

* உருது பேகம் முஸ்லிம் வயது 25, படிப்பு பி.ஏ., நர்சரி பள்ளி நடத்தி வரும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த வேலையில் உள்ள பரந்த மனப்பான்மையுடைய வரன் தேவை. மதுரை, தஞ்சை, கரூர் வாசிகளுக்கு முன்னுரிமை தரப்படும். பெட்டி எண்: 4083.

* ஐயர் அஷ்ட சகஸ்ரமம், ஆத்ரேய கோத்திரம், மிருகசீரிஷ நட்சத்திரம், வயது 23, உயரம் 5' 3", படிப்பு பி.காம்., மற்றும் டைப்ரைட்டிங்கில் தமிழ், ஆங்கிலம் இரண்டிலும் ஹையர் படித்த பெண்ணிற்கு மத்திய மாநில அரசு அலுவலகங்களில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4084.

* இசை வேளாளர் சமுதாயத்தில் கண்ணியம் மிகுந்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பி.ஏ. பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு அதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த உத்தியோகம் பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4085.

* ரோஹிணி/பிரஹசரணம்/ஹரித கோத்திரம்/33/140 செ.மீ. உயரமுள்ள, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தேர்ச்சி பெற்றுள்ள, வீட்டு வேலைகளில் நன்கு பழக்கமுடைய பெண்ணுக்கு மத்திய/மாநில அரசு அல்லது தனியார் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4086.

* Wanted alliance for Bharadwaja Gothram Madhuva girl star Mrigaseerusham age 27 years. BA. not employed. Height 5'.0" Marathi speaking, knows Tamil and Kannada. Well trained in domestic work. Subsect in Madhuva Brahmin no bar. To Box No.4087

* Alliance invited from permanent employment boys for Tamil Iyer girl 35 years Moolam Tharakayana Gothram, BSc slightly attacked by polio in left leg. 4'9". Contact Box No.4088

* Wanted well settled Vadama Iyer groom below thirty for North Arcot Tamil Srivatsa Poosam Post graduate 23/162 employed Madras Foreign Bank nontransferable. Send horoscope full details to Box No.4089

* Alliance invited from non-Srivatsa well employed Iyer grooms for Vadama unemployed girl age 28/140 Mirugasheersam. Reply Box No.4090

* சைவ வெள்ளாளர், தஞ்சை மாவட்டம், 35 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்த, சிவப்பு நிறம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் அரசு வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. சொந்தத் தொழில், விவசாயம் சம்மதம். பிரச்னை இல்லாத நல்ல நிலையில் உள்ள தாரமிழந்தவர்களும் சம்மதம். மணமகனுக்கு வயது 36 முதல் 42க்குள் இருத்தல் வேண்டும். உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4091.

* அகமுடைய முதலியார் இனம், திருவோணம் நட்சத்திரம், வயது 29/எம்.ஏ./ஸ்டெனோ டைப்பிஸ்ட்/ரூ.1700/— நல்ல பணியில் அல்லது சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4092.

* செங்குந்த முதலியார், 28 வயது, பி.எஸ்.ஸி., 165/2300 பி.எச்.இ.எல்.லில் வேலை பார்க்கும் மணமகளுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பிள்ளை/நாயுடு/செட்டியார் மற்றும் உட்பிரிவினரும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4093.

* தஞ்சை மாவட்ட, கார்காத்த சைவ வேளாளர் பெண், படிப்பு பி.ஏ., ஹிந்தி, டைப்ரைடிங்

குமாராகத் தெரியும். மாநிறம். உயரம் 5'2'', வயது 25. குடும்பப் பாங்கான லட்சணமுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசாங்க அல்லது தனியார் கம்பெனியில் நல்ல மாத வருமானம் உள்ள வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4094.

* சோழிய வேளாளர் பிள்ளை 24/150/2500 சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் அனுஷ நட்சத்திரம். பி.எஸ்.ஸி., பி.டெக். பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பு மற்றும் கார்காத்தார் இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல படிப்பு, சென்னையில் நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4095.

* சைவ வேளாளர் குடும்பத்தில் ஹஸ்தம் நட்சத்திரம். உயரம் 5'2'', எம்.ஏ., எம்.ஃபில்., பி.எட்., பட்டங்கள் பெற்ற 26 வயதுப் பெண்ணுக்கு, சைவக் குடும்பத்தில் நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடனும், ஜாதகத்துடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4096.

* தெலுங்கு யாதவ நாயுடு. பிறந்த தேதி 18.10.1954, பி.எஸ்.ஸி., படித்து சென்னையில் மாநில அரசில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல பணியில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4097.

* வடகலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சித்திரை 2ம் பாதம், பி.எஸ்.ஸி., (கணிதம்). 21/155/1700 எல்.ஐ.சி.யில் டைப்பிஸ்டாக பிலாயில் (எம்.பி.) வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, எல்.ஐ.சி., வங்கி, கவர்ன்மெண்ட் ஆபீசர், அல்லது ரெபியூடட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் 28 வயதிற்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4098.

* வடமான், கௌசிக கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், வயது 38, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்து முடித்து மாநில அரசில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 40 வயது முதல் 42 வயதிற்குள் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் தேவை இல்லை. பெட்டி எண்: 4099.

* Alliance invited from parents of well settled grooms around 30, for Palghat Brahacharanam Shadamarshana, Punartham half-dosha jathakam girl slim, fair 25, 5'3" B.Com., employed Central Govt Bombay. Contact with horoscope Box No.4100

* Iyer girl Kausika Vadama age 27 height 156 cms class I Officer Central Government Kettai star sudda jatakam seeks alliance from professionally qualified boys. Apply with horoscope and other details to Box No.4101

* Wanted non-Bharadwaja groom for Iyer girl, Brahacharanam, 28/152, slim, graduate, employed in reputed company, star Anusham, Mars in seventh. Boy should be graduate, well settled. Keralites preferred. Reply Box No.4102

* Suitable alliance (any sect) for Kannada Madhwa girl aged 37 years from respectable family (Maka Nakshathra). Reply immediately to Box No.4103

* தொண்டை மண்டல சைவ வேளாளர் முதலியார், வ. ஆ. மாவட்டம் வேலூரைச் சேர்ந்தவர். பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., 27/149 செ.மீ., ஆரம்ப முதல் கான்வெண்டில் பயின்றவர். சென்னையில் தனியார் பள்ளியொன்றில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு. படித்த, பணிபுரியும் சொந்தமாக தொழில் செய்தாலும் சரி. மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4104.

* அஷ்ட சகஸ்ரம், கௌசிக கோத்திரம், ஏழில் செவ்வாய் உள்ள 20 வயது பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஸ்மார்த்த உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4105.

* சௌராஷ்டிர குலம், வயது 26, உயரம் 5 அடி. பி.ஏ. பட்டம். தட்டெழுத்து, சுருக்கெழுத்து சான்றுடன் சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் டாக்டர்/இஞ்ஜினியர்/பொதுத் துறை/அரசு பணியில் இருக்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4106.

* விசாக நட்சத்திரம், காஷ்யப கோத்திரம், வயது 24, உயரம் 5 அடி 1 அங்குலம். பி.காம்., படித்த மாநில அரசில் மாதச் சம்பளம் ரூ.1500/— வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பிராமணப் பெண்ணுக்கு. அரசுத் துறை அல்லது தனியார்த் துறையில் நிரந்தர நல்ல வேலையில் இருக்கும் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4107.

* பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், ஹஸ்த நட்சத்திரம், 5'3'' உயரமுள்ள ஒல்லியான லட்சணமான 29 வயது உள்ள நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்த பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 4108.

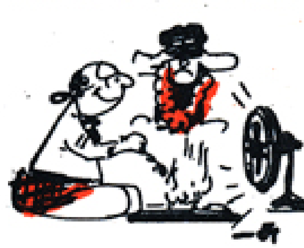
* 29, 26 வயதுடைய + 2 படித்த தெலுங்கு யாதவப் பெண்களுக்கு மணமகன்கள் தேவை. எஸ். எஸ். எல். சி. படித்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4109.

* ஸ்மார்த்த அய்யர், பாரத்வாஜம் பிரஹசரணம், திருவாதிரை 23/157 எம்.ஏ., இரண்டாம் வருட பொருளாதாரம், தட்டெழுத்து இரண்டும் ஹையர். ஷார்ட்ஹேண்ட் இரண்டும் லோயர். பெண்ணுக்கு அரசு/வங்கி/ஆடிட்டர்/கம்பெனியில் நிரந்தரமாகப் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4110.

* கௌசிக கோத்திரம், அய்யர், வடமான், ஆயில்யம் 2 ஆம் பாதம், வயது 27/எஸ். எஸ். எல். சி., தாயார் மட்டும் உள்ள தையல் கலையிலும் வீட்டு நிர்வாகத்திலும் நன்கு தேர்ச்சியுள்ள அழகான பெண்ணிற்கு அரசாங்க/தனியார் துறையில் பணிபுரியும் 35 வயதிற்குள் இருக்கும் நல்ல வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4111.

* ரோகிணி நட்சத்திரம், 5'2'' உயரம், 23 வயது கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமான், பி.எஸ்.ஸி., மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பிராமணப் பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் (டாக்டர்/இஞ்ஜினியர்/சார்டர்ட் அக்கௌண்டண்ட்/கம்பெனி எக்ஸிகியூடிவ்) தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4112.

* சோழிய வேளாள பிள்ளை, வயது 24, உயரம் 5'6'', சிவப்பு நிறம், பி.ஏ., படித்து இருக்கும் அழகான குடும்பப்பாங்கான செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்



ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடனும், குடும்ப விவரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4 113.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமான் அய்யர், மூல நட்சத்திரம், உயரம் 5'2'' இந்தி மச்சர். சம்பளம் ரூ. 1500/— வாங்கும் பெண்ணிற்கு 36 முதல் 42 வயதிற்குள் நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள சம்பளம் ரூ.2500/—க்கு குறையாமல் வாங்கும் மணமகன் தேவை. பெண்ணின் சொந்த ஊர் சேலம். தற்பொழுது வட தேசத்தில் உத்தியோகத்தில் இருக்கிறாள். பிரஹசரணம் அஷ்ட சகஸ்ரம் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4 114.

* எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்த உத்தியோகம் செய்யும் விவாகரத்து செய்த 30 வயது வடகலை ஐயங்கார் பெண்ணுக்கு — ஐயர் அல்லது ஐயங்கார் பையன் தேவை. விவரங்களுக்கு: கே. ரங்கநாயகி, நெ. 8, மோகன் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை 600 059

* சென்னையில் அரசு நிறுவனத்தில் நிரந்தரமாக பணிபுரியும் செட்டி பலிஜா நாயுடு 2000/165/29 பி.எஸ்.சி. சிவந்த மேனியாள் 'பெண்ணுக்கு நாயுடு உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) இனத்தில் சென்னையில் மத்திய, மாநில, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும், தனித் தொழில், நடத்தும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 115

* Alliance for Hindu Saiva Desikar girl 5'3"/(B.Com.), both typing higher. Dip. in Photography. Domestically well trained. Subsect no bar. Apply with horoscope immediately to Box No.4116

* 33 வயதினரும், பட்டப் படிப்பு, நல்ல தோற்றம், மாநிறம் உள்ள வேளாளர் குலத்தவரும், குழந்தை பாரமின்றித் திருமண ரத்தானவரும், தனியார் அலுவலக அருகில் முத்துப் பணிபுரிபவருமான கத்தோலிக்கரல்லாத் கிறிஸ்துவப் பெண்ணுக்கு 36 — 42 வயதும், சென்னையில் அலுவலும் உள்ளவரும், குழந்தை பாரமில்லாத திருமண ரத்தானவருமான மணமகன் தேவை. அரசு ஊழியராக, ஆசிரியராக இருந்தாலும் சரி. பெட்டி எண்: 4 117.

* செங்குந்த (கைக்கோளர்) முதலியார், பரிவர்த்தனை செவ்வாய் தோஷமுள்ள வயது 21, ஆசிரியப் பணியில் ரூ. 1800/- பெறும் மணமகளுக்கு அதே இனத்தில் சேலம், பெரியார் மாவட்டங்களில் பணியாற்றும் அரசு வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4 118.

* ஆத்ரேயகோத்திரம், பிரஹசரணம், 28.1.1965, கேட்டை 4 ஆம் பாதம், உயரம் 5 அடி, பி.எஸ்ஸி., பி. எட்., தற்போது ஏ.ஸி.ஏ. படித்துக் கொண்டிருக்கும் அழகும் பண்பும் உள்ள மத்திய அரசு பதிவு பெற்ற முதல் வகுப்பு அதிகாரியின் மூத்த பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4 119.

* Alliance invited from well educated employed/unemployed Brahmin boys for 25 yrs., slim, under graduate medium built Bombay based working. Iyengar girl. Young widowers without issue also apply. Decent marriage. To Box No.4120

* Alliance invited for Vadama girl, Kousigam, Punarpoosam, 25 years SSLC fair, employed in private company, domestically well trained, physically handicapped (not by birth), wears callipers, can move independently and freely anywhere. Seeks well employed bridegroom. Similar defect and subsect no bar. Contact : P.T.S. Manian, No.5, Sastha Bhavan, 37th Extension, Nanganallur, Madras - 600 061

மணமகள் — மணமகன் தேவை

* Alliance for Gautama Iyer girl, 22 years, Swathi, fair complexion, graduate, 5 Ft., and for only brother, 27 M.Com, Bharani, in Central Government service based at Delhi, 5 Ft. 7 In. To Box No.3113

* Own brother and sister Karkartha Saiva Vellala Pillai for boy non smoking good habits Hastham, Electronics Engineer 27, 175, 3500. His sister M.Sc, 22, 165 Tiruvonam. Doctor, Engineer, CAs preferred. Mutual only. Already corresponded for Box No 3072 need not apply. Contact Box No.3114

* தந்தையார் டெப்டி கலெக்டர். மணமகன் வசதியான ஏக புதல்வர். வழக்கறிஞர். வயது 28. இவருக்கு மணமகள் தேவை. மணமகளின் தங்கை, வயது 20, (பி.காம்.,) இவருக்கும் மணமகன் தேவை. பெற்றோர் தந்தையார் 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார். தாயார் ஜங்கமர். 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் இனத்திலிருந்தோ அல்லது இதே போன்ற கலப்பு மண தம்பதியரிடமிருந்தோ நல்ல தகுதியுள்ள மணமகன், மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 3115.

* Wanted bridegroom bachelor, graduate, Madras employed for Iyer Brahacharanam, Moudgalya Bharani Spinster 42, Secretariat ASO and her brother 35, Poosam Law graduate, Madras employed. Subsect no bar. Mutual or separate considered. Contact : Subramanian, 15, Valluvar Main Road, Madras - 600 044



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. இணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434157, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.

A *Padmini*® product

குலிஸ்தான் ஊதுபத்திகள்
மலரை மிஞ்சும் மணம்



Gulistan

THE MAGICAL FRAGRANCE OF A THOUSAND ROSES IN FULL BLOOM

Mudra:Bk:PP:296:90:TAM